اُردو کُتب خانہ پی کے
urdukutabkhanapk.blogspot

سبزیوں کے پکوان

urdukutabkhanapk.blogspot

urdukutabkhanapk.blogspot

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

آلو

چٹپٹے آلو

اجزاء

آلو ــــ 250 گرام، سرسوں کے بیج ــــ چائے کا $\frac{1}{4}$ چمچ، پیاز ــــ ایک عدد، لال مرچ پسی ہوئی ــــ چائے کا آدھا چمچ، ہلدی پسی ہوئی ــــ چائے کا $\frac{1}{4}$ چمچ، تیل ــــ ایک بڑا چمچ، نمک ــــ حسب ذائقہ، انار دانہ ــــ ایک چائے کا چمچ، زیرہ سفید ــــ $\frac{1}{2}$ چائے کا چمچ۔

ترکیب

آلو اُبال کر چھیلیں اور ٹھنڈے کر لیں۔ اب پسند کے مطابق ان کے ٹکڑے کر لیں۔ پیاز کو باریک کاٹ لیں۔ گھی گرم کریں اور سرسوں ڈال کر تل لیں۔ اس میں پیاز ڈال کر ہلکی آنچ پر سنہری کریں اور چمچ برابر چلاتے رہیں۔ اب اس میں مرچ، ہلدی، زیرہ اور پسا ہوا انار دانہ ڈال کر چمچ سے ملا لیں۔ آخر میں آلو ڈال کر اُوپر سے نمک چھڑک دیں اور اچھی طرح ملا کر اُتار لیں۔

مصالحے دار آلو

اجزاء

آلو (درمیانے) ــــ چار عدد، پیاز ــــ ایک عدد، سرسوں (بیج) ــــ چائے کا آدھا چمچ، ہلدی پسی ہوئی ــــ ایک چٹکی، کری پتہ ــــ 5 عدد، ہری مرچیں (درمیانی) ــــ 3 عدد، نمک ــــ حسب ذائقہ، تیل ــــ

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

ضرورت کے مطابق۔

ترکیب

آلو چھیل کر دھو لیں اور چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر کے نمکین پانی میں ڈال دیں۔ پیاز اور ہری مرچوں کو باریک کاٹ لیں۔ چھوٹی پتیلی یا فرائی پین میں تیل گرم کریں۔ اس میں سرسوں اور کری پتہ ڈال دیں۔ اب برتن کو ڈھانپ کر چولھے سے اتاریں اور دو منٹ ٹھنڈا ہونے دیں ــ اس میں ہلدی، پیاز اور کٹی ہوئی سبز مرچیں ملا کر پانچ منٹ تک پکائیں۔ اب آلو کے ٹکڑے اور نمک ڈال کر اتنا پانی ڈالیں کہ ٹکڑے ڈوب جائیں۔ دھیمی آنچ پر پکنے دیں۔ آلو گل جائے اور مصالحہ بالکل خشک ہو جائے تو اتار لیں مصالحے دار آلو تیار ہیں۔

بگھارے آلو

اجزاء

آلو ــــ 250 گرام، سرخ مرچیں ثابت ــــ 5 عدد، لہسن ــــ ۱۰ جوئے
زیرہ سفید ــــ چائے کا ایک چمچ، کری پتہ ــــ 7 عدد، تیل ــــ
حسب ضرورت، نمک ــــ حسب ذائقہ۔

ترکیب

آلوؤں کو چھیل کر ان کی پتلی پتلی قاشیں بنا لیں۔ لہسن چھیل کر کاٹ لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں۔ پھر اس میں سرخ مرچیں، کری پتہ، لہسن اور زیرہ ڈال کر بھونیں۔ جب لہسن سنہری ہو جائے تو اس میں آلو کی قاشیں اور نمک ڈال کر ڈھانپ دیں اور ہلکی آنچ پر پکائیں۔ چمچ احتیاط سے چلائیں تاکہ آلو ٹوٹنے نہ پائیں۔ پانی ڈالنے کی ضرورت نہیں۔ آلو اپنے ہی پانی اور بھاپ سے گل جائیں گے، لیکن اگر قاشیں موٹی ہیں تو آلوؤں کو گلانے کے لیے معمولی سا پانی ڈالنا پڑے گا۔ آلو گل جائیں تو اتار لیں اور گرم گرم ہی پیش کریں۔

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

کھٹے آلو

اجزاء

آلو ـــــ 500 گرام، تیل ـــــ 3 بڑے چمچ، ناریل پسا ہوا ـــــ نصف کپ، املی ـــــ 15 گرام، ہلدی پسی ہوئی اور سرسوں ـــــ چائے کا آدھا آدھا چمچ، دھنیا پسا ہوا، زیرہ پسا ہوا ـــــ دونوں چائے کا ایک ایک چمچ، ہری مرچ (چھوٹی) ـــــ تین عدد، چینی ـــــ ایک بڑا چمچ، نمک اور سرخ مرچ (پسی ہوئی) ـــــ حسبِ ذائقہ

ترکیب

آلو چھیل کر $\frac{3}{4}$ انچ موٹے ٹکڑے کاٹیں اور انہیں تھوڑے سے نمک ملے پانی میں ڈال دیں۔ آدھا کپ نیم گرم پانی میں املی ڈال کر چھوڑ دیں۔ پانچ منٹ بعد املی کو اسی پانی میں ہاتھ سے ملیں تاکہ گودا ایک ہو جائے۔ گٹھلیاں اور ریشے نکال کر پھینک دیں۔ املی کے پانی کو ململ کے کپڑے میں سے چھان کر اس پانی میں چینی حل کر کے رکھ دیں۔ دیگچی میں تیل گرم کر کے اس میں سرسوں کے بیج بھون لیں۔ پھر ہلدی، دھنیا، زیرہ اور مرچ ڈال کر ہلکی آنچ پر بھونیں۔ اب اس میں آلو کے قتلے ڈال دیں ـــ ایک منٹ بعد نمک اور تھوڑا سا پانی ڈال کر چمچ سے ملائیں اور ڈھانپ کر بہت ہلکی آنچ پر پکنے دیں۔ پندرہ منٹ بعد چینی ملا املی کا پانی، پسا ہوا ناریل اور کٹی ہوئی ہری مرچیں ملا لیں اور ڈھانپ کر پکائیں۔ آلو گل جائیں تو اُتار لیں۔

آلو کا بھرتہ

(1)

اجزاء

آلو ـــــ 500 گرام، سرسوں ـــــ 2 گرام، پیاز بڑا ـــــ ایک عدد،

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

گرم مصالحہ پسا ہوا —— چائے کا ایک چمچ، لیموں کا عرق —— ایک بڑا چمچ، ہری مرچ —— 3 عدد، ہلدی پسی ہوئی —— چائے کا آدھا چمچ، گھی —— 3 بڑے چمچ، نمک اور سرخ مرچ پسی ہوئی —— حسب ذائقہ، دھنیا کی پتّیاں —— حسب ضرورت۔

ترکیب

آلو اُبال کر چھیلیں اور خوب متھ کر یکجان کر لیں۔ ہری مرچیں اور پیاز باریک کاٹ لیں۔ گھی گرم کر کے سرسوں کے بیج تل لیں۔ چند سیکنڈ بعد پیاز اور ہری مرچ ڈال کر بھون لیں۔ پیاز گل کر سنہری ہو جائے تو گرم مصالحہ، ہلدی، سرخ مرچ اور نمک ڈال کر چند سیکنڈ چمچ چلائیں، پھر لیموں کا عرق ڈال کر آلو ڈال دیں اور خوب چمچ چلائیں تاکہ آلوؤں میں مصالحہ خوب مل جائے اور آلو کا بھرتہ اچھی طرح گرم ہو جائے۔ اب بھرتے کو کسی بڑے پیالے یا پلیٹ میں نکال کر دھنیے کی پتّیاں چھڑک کر سجا لیں۔

آلو کا بھرتہ

(2)

اجزاء

آلو —— 500 گرام، پیاز —— ایک عدد، گھی —— 2 بڑے چمچ، انار دانہ 30 گرام یا لیموں —— 2 عدد، دھنیے کی پتیاں (باریک کٹی ہوئی) —— آدھا کپ، نمک —— حسب ذائقہ، گرم دودھ —— حسب ضرورت۔

ترکیب

آلو اُبال لیں۔ گل جائیں تو پانی سے نکال کر ہاتھ سے خوب متھ کر یکجان کر لیں۔ اس میں پگھلا ہوا گھی، نمک، پسا ہوا انار دانہ یا لیموں کا عرق اور تھوڑا سا گرم دودھ

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں: www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

ڈال کر خوب ملائیں تاکہ قدرے نرم سا مرکب بن جائے۔ آلو کا بھرتہ خوب چٹپٹا ہوتا ہے، اس لیے چکھ کر دیکھ لیں۔ اگر نمک یا مصالحے کی کمی ہو تو حسب ذائقہ اضافہ کر لیں۔ اب کٹی ہوئی پیاز اور دھنیے کی پتیاں بھی شامل کر کے خوب ملا لیں اور کسی بڑے پیالے یا پلیٹ میں رکھ کر اوپر دھنیے کی باقی پتیاں ڈال کر سجا لیں۔

بھنے ہوئے آلو

(1)

اجزاء

آلو ــــ 500 گرام، کالی مرچ پسی ہوئی ــــ چائے کا ایک چمچ، تازہ دھنیا باریک کٹا ہوا ــــ بڑے 3 چمچ، گھی ــــ 3 بڑے چمچ، نمک ــــ حسب ذائقہ۔

ترکیب

آلو پانی میں اُبال کر اچھی طرح ٹھنڈے کر لیں۔ پھر انہیں چھیل کر چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔ فرائی پین میں گھی ڈال کر درمیانی آنچ پر رکھیں۔ اس میں آلو ڈال کر آنچ ذرا ہلکی کر دیں، اور پانچ منٹ پکنے دیں۔ اس دوران چند بار چمچ چلائیں۔ اب اس میں کالی مرچ ڈال کر چمچ سے اچھی طرح ملا لیں۔ ڈھکنا ہٹا کر چند منٹ بھون لیں۔ آلو ہلکے سنہری ہو جائیں تو دھنیے کی پتیاں چھڑک کر ملائیں اور گرم گرم پیش کریں۔

بھنے ہوئے آلو

(2)

اجزاء

آلو ــــ 500 گرام، ہلدی پسی ہوئی ــــ چائے کا $\frac{1}{2}$ چمچ، لہسن ــــ

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

ایک گٹھی، ادرک ـــــ 2 انچ کا ٹکڑا، سرخ مرچ پسی ہوئی ـــــ چائے کا $\frac{1}{2}$ چمچ، سونف ـــــ چائے کا ایک چمچ، نمک ـــــ حسبِ ذائقہ، گھی ـــــ چار بڑے چمچ۔

ترکیب

آلوؤں کو پانی میں اُبال لیں اور نکال کر ٹھنڈا کر لیں۔ چھیل کر ایک انچ مکعب (ایک انچ لمبے، ایک انچ چوڑے اور ایک انچ موٹے) ٹکڑے کاٹ لیں۔ ادرک اور لہسن چھیل کر اس میں ہلدی، نمک اور تھوڑا پانی ملا کر پیس لیں۔ گھی کڑکڑا کے اس میں سونف بھون لیں۔ اب پسا ہوا مصالحہ ڈال کر بھونیں اور آلو کے ٹکڑے ڈال دیں۔ کچھ تیز آنچ پر آلوؤں کو بھونیں۔ آلو کے ٹکڑوں کا رنگ خوب بادامی ہو جائے تو اُتار لیں۔

آلو کی بھجیا

اجزاء

آلو ـــــ 500 گرام، گھی ـــــ 60 ملی لیٹر، دہی ـــــ 250 ملی لیٹر، پیاز ـــــ 2 عدد، لہسن (بڑی) ـــــ ایک گٹھی، ہلدی پسی ہوئی ـــــ چائے کا آدھا چمچ، سبز مرچیں ـــــ 3 عدد، سبز دھنیا ـــــ ایک بڑا چمچ، نمک اور سرخ مرچ ـــــ حسبِ ذائقہ۔

ترکیب

آلوؤں کو چھیل کر چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ کر دھو لیں۔ لہسن چھیل کر پیس لیں۔ سبز مرچ دھو کر باریک کاٹ لیں۔ سبز دھنیا صاف کر کے اور دھو کر کاٹ لیں۔ پیاز لچھے دار کاٹ لیں۔ دہی کو پھینٹ لیں۔ گھی پگھلا کر پیاز بھون لیں اور اس میں نمک، مرچ اور ہلدی ڈال کر چمچ سے ملا لیں۔ اب آلو کے ٹکڑے ڈال کر بھونیں۔ چمچ چلاتے رہیں۔ آلو بادامی ہو جائیں تو سبز مرچیں، لہسن اور دہی ڈال کر اتنا بھونیں کہ آلو خوب بادامی رنگت اختیار کر لیں۔ آنچ ہلکی کر دیں۔ جب

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

۔ آلو گل جائیں تو اتار کر ہرا دھنیا چھڑک دیں۔

تل والے آلو

اجزاء

آلو ــــ ایک کلو، ثابت زیرہ ــــ چائے کے دو چمچ، تل ــــ 2 بڑے چمچ، سرسوں کے بیج ــــ دو چائے کے چمچ، سرخ مرچ پسی ہوئی ــــ چائے کا آدھا چمچ، لیموں کا عرق ــــ ایک بڑا چمچ، تیل ــــ حسب ضرورت۔ نمک ــــ حسب ذائقہ

ترکیب

آلو اُبال کر پانی سے نکال لیں اور ٹھنڈا ہونے دیں۔ چھ گھنٹے بعد چھیل کر چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کرلیں۔ پتیلی میں تیل ڈال کر درمیانی آنچ پر رکھیں۔ تیل خوب گرم ہوجائے تو اس میں سرسوں کے بیج، تل اور زیرہ ڈال دیں۔ چند سیکنڈ بعد اس میں آلو کے ٹکڑے ڈال دیں۔ چمچ چلاتے ہوئے آلو کے ٹکڑوں کو پانچ منٹ بھونیں۔ اب اس میں سرخ مرچ، لیموں کا رس اور نمک ڈال دیں۔ چار پانچ منٹ اور بھون کر اُتار لیں۔

آلو اور ہرا دھنیا

اجزاء

آلو ــــ 750 گرام، ہرا دھنیا ــــ 6 گٹھیاں، ٹماٹر ــــ 375 گرام، پیاز (بڑے بڑے) ــــ 4 عدد، گھی ــــ 250 ملی لٹر، ادرک 2 انچ کا ٹکڑا، سبز مرچیں ــــ ۱۵ گرام، نمک اور سرخ مرچ (پسی ہوئی) ــــ ذائقے کے مطابق۔

ترکیب

آلوؤں کو چھیل کر چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیں۔ ہرا دھنیا صاف کر کے کتر لیں۔ پیاز لچھے دار کاٹ لیں۔ ٹماٹر بھی دھو کر کاٹ لیں۔ ادرک چھیل کر پیس لیں۔ سبز مرچیں کتر لیں۔ گھی گرم

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

کریں۔ پیاز کو گھی میں بادامی کرلیں۔ آلو ڈال کر ہلکا سا بھون لیں۔ پھر اس میں ٹماٹر، ادرک اور مرچ نمک ڈال کر بھونیں۔ چند منٹ بعد دھنیا اور تھوڑا پانی ڈال کر چمچ سے ملائیں اور ڈھانپ کر پکنے دیں۔ آلو گل جائے اور پانی سوکھ جائے تو ہری مرچ ملا کر اُتار لیں۔

بیسن میں تلے ہوئے آلو

اجزاء

آلو (درمیانے) ــــ 5 عدد، بیسن ــــ ۱۰۰ گرام، لہسن ــــ ایک گٹھی، بیکنگ پاؤڈر ــــ ایک چٹکی، ادرک (پسا ہوا) ــــ چائے کا ایک چمچ، پسی ہوئی سرخ مرچ ــــ چائے کا آدھا چمچ، ہری مرچ ــــ ایک عدد، دھنیا کی پتی (کٹی ہوئی)، پودینہ کٹا ہوا ــــ ایک ایک بڑا چمچ، کالی مرچ (پسی ہوئی) ــــ چائے کا آدھا چمچ، لیموں ــــ ایک عدد، نمک ــــ حسبِ ذائقہ، تیل (تلنے کے لیے) ــــ حسبِ ضرورت۔

ترکیب

آلو پانی میں اُبال کر ٹھنڈا ہونے کے لیے چھوڑ دیں۔ لہسن چھیل کر باریک کتر لیں۔ بیسن چھان کر ایک بڑے پیالے میں ڈالیں اور اس میں لہسن، نمک، پسی ہوئی مرچ، ادرک اور بیکنگ پاؤڈر ڈال کر خوب ملا لیں۔ اب اس میں تھوڑا تھوڑا پانی ڈال کر پھینٹتے رہیں حتیٰ کہ آمیزہ نرم اور گاڑھی شکل اختیار کرلے۔

آلو چھیل کر ہاتھوں سے مسل کر یکجان کرلیں۔ اب اس میں نمک، پسی ہوئی سُرخ مرچ، لیموں کا عرق، باریک کٹی ہوئی ہری مرچ، دھنیا اور پودینہ اچھی طرح ملا لیں۔ آلو کے اخروٹ کے برابر گولے بنائیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں۔ آلو کے گولے بیسن میں ڈبو کر تل لیں۔ یہ خیال رہے کہ گولے بیسن میں مکمل ڈوب جائیں تاکہ ان کے تمام اطراف بیسن کی تہ چڑھ جائے۔ اگر کسی حصے پر بیسن کی تہ نہ ہوگی تو تلتے ہوئے وہ حصہ ٹوٹ کر الگ ہو جائے گا۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

آلو ٹماٹر

اجزاء

آلو ــــ ½ کلو، ٹماٹر ــــ 750 گرام، پیاز (درمیانے) ــــ 3 عدد، ادرک (پسا ہوا) ــــ چائے کا ایک چمچ، ہلدی ــــ چائے کا ½ چمچ، لہسن ــــ 12 جوے، سرخ مرچ (پسی ہوئی) ــــ چائے کا ایک چمچ یا حسب ذائقہ، کری پتہ ــــ 10 عدد، تیل ــــ حسب ضرورت، نمک ــــ حسب ذائقہ۔

ترکیب

پیاز کی پتلی پتلی قاشیں کاٹ لیں لہسن پیس لیں۔ ٹماٹر کاٹ لیں۔ آلو چھیل کر کاٹ لیں۔ پتیلی میں تیل گرم کریں اور اس میں پیاز ہلکا سا تل لیں۔ ہلدی، سرخ مرچ، لہسن اور ادرک ڈال کر پکائیں۔ چمچ مسلسل چلاتے رہیں۔ لہسن کی بو مر جائے تو اس میں آلو کے ٹکڑے ڈال دیں۔ چار منٹ بعد تین کپ پانی ڈال کر پتیلی ڈھانپ دیں اور اُبال آنے دیں۔ آلو گلنے کے قریب ہوں تو ٹماٹر، کری پتہ اور نمک ڈال دیں۔ آنچ درمیانی کر کے ڈھکن کے بغیر پکائیں۔ جب پانی آدھا رہ جائے تو پتیلی پھر ڈھانپ دیں اور آنچ بالکل ہلکی کر دیں۔ پندرہ منٹ بعد پتیلی آگ سے اُتار لیں اور گرم گرم پیش کریں۔

آلو چاٹ

اجزاء

آلو (درمیانے) ــــ 5 عدد، لیموں ــــ ایک عدد، زیرہ پسا ہُوا ــــ چائے کا ایک چمچ، گرم مصالحہ ــــ چائے کا آدھا چمچ، نمک اور پسی ہوئی سرخ مرچ ــــ حسب ذائقہ۔

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

ترکیب

آلو پانی میں ڈال کر اُبال لیں۔ یہ خیال رہے کہ آلو زیادہ گلنے نہ پائیں۔ اب انہیں پانی سے نکال کر ٹھنڈا ہونے دیں۔ پھر چھیل کر قتلے بنا لیں۔ زیرہ، گرم مصالحہ، نمک اور مرچ ملا لیں۔ آلوؤں کے ٹکڑوں پر پسا ہوا یہ گرم مصالحہ چھڑک کر اس میں لیموں کا عرق ڈال دیں۔ چمچ سے ملا کر پیش کریں۔

آلو اور مٹر کے کباب

اجزاء

آلو ——— ایک کلو، پیاز (بڑی) ——— ایک عدد، ہلدی (پسی ہوئی) ——— چائے کا ½ چمچ، سُرخ مرچ (پسی ہوئی) ——— چائے کا ایک چمچ، مٹر کے دانے ——— دو پیالے، گھی ——— دو بڑے چمچ، ادرک (پسا ہوا) ——— چائے کا ایک چمچ، گرم مصالحہ (پسا ہوا) ——— چائے کا آدھا چمچ، انڈے ——— ۲ عدد، ڈبل روٹی کا چورا ——— حسبِ ضرورت، نمک ——— حسبِ ذائقہ، تیل ——— حسبِ ضرورت، دھنیا کی پتیاں کتری ہوئی ——— ایک بڑا چمچ۔

ترکیب

آلو اُبال کر پانی سے نکال کر خشک کریں اور ہاتھ سے مسل کر ایک جان کر لیں۔ پھر نمک ملا لیں۔ پیاز اور ادرک باریک کاٹ لیں۔ ہلکی آنچ پر گھی گرم کریں، اس میں پیاز، ادرک اور دھنیا کی پتیاں ڈال کر بھونیں۔ پیاز سنہری ہو جائے تو اس میں پسے ہوئے مصالحے، مٹر کے دانے اور تھوڑا سا نمک ڈال کر ڈھانپ دیں۔ تھوڑا سا پانی بھی ڈال دیں۔ جب پانی خشک ہو جائے اور مٹر گل جائیں تو اُتار کر چھوڑ دیں تاکہ یہ نیم گرم رہ جائے۔
اب آلو کے آٹھ دس حصے کر لیں، پھر ایک حصہ لے کر گول ٹکیہ بنائیں۔ درمیان میں چمچ بھر

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

مٹر رکھیں۔ ٹکیہ کے کنارے احتیاط سے اٹھاتے ہوئے اس کا منہ بند کر دیں۔ اسی طرح سالے آلو کی شامی کباب کی طرح ٹکیاں بنا لیں۔ انڈے پھینٹ لیں۔ ٹکیوں کو باری باری انڈے میں ڈبوئیں اور ان پر ڈبل روٹی کا چورا لگا دیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور اس میں ٹکیاں تل کر سنہری کر لیں۔ گرم گرم کباب چٹنی کے ساتھ بڑا لطف دیتے ہیں۔

آلو میتھی

اجزاء

آلو (درمیانے) — 500 گرام، میتھی — 750 گرام، گھی — 125 ملی لٹر، پیاز — 100 گرام، خشک دھنیا (پسا ہوا) اور زیرہ — چائے کا ایک ایک چمچ، نمک اور سرخ مرچ (پسی ہوئی) — حسب ضرورت۔

ترکیب

آلو چھیل کر چار چار ٹکڑے کر لیں۔ میتھی صاف کریں اور کاٹ کر دھو لیں۔ پیاز کتر لیں۔ گھی گرم کر کے پیاز بھونیں۔ اس میں میتھی، مرچ، نمک، زیرہ ثابت اور خشک دھنیا ڈال دیں۔ پانی کا چھینٹا دے کر بھونیں۔ چند منٹ بعد آلو بھی ڈال دیں۔ آلو بھن جائیں اور میتھی کا پانی خشک ہو جائے تو دو کپ پانی ڈال دیں۔ آلو میتھی گل جائے اور پانی خشک ہونے کے بعد گھی اوپر نظر آنے لگے تو اتار لیں۔

آلو چنے کی چاٹ

اجزاء

آلو — 250 گرام، چنے (کابلی) — 500 گرام، پیاز — 125 گرام،

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

ٹماٹر ـــــ 125 گرام، سبز مرچ ـــــ چار عدد، میٹھا سوڈا ـــــ چائے کا ایک چمچ، امچور ـــــ چائے کے دو چمچ، لیموں ـــــ 3 عدد، سرخ مرچ پسی ہوئی اور نمک ـــــ حسب ذائقہ۔

ترکیب

چنے رات کو صاف کرلیں اور پانی میں میٹھا سوڈا ملا کر اس میں چنے بھگو دیں۔ تیاری کے وقت چنوں کو پانی میں اُبالیں۔ نرم ہو جائیں تو چولھے سے اُتار لیں اور کسی بڑے برتن یا پلیٹ میں پھیلا دیں۔ آلوؤں کو پانی میں اُبال لیں۔ ٹھنڈے ہو جائیں تو چھیل کر قتلے بنا لیں۔ ٹماٹر کے گول گول قتلے کاٹ لیں۔ پیاز لچھوں کی شکل میں تراش لیں۔ سبز مرچیں باریک باریک کاٹ لیں۔

کسی بڑے پیالے میں آلو اور چنے ڈال کر ملائیں۔ اوپر امچور، نمک اور سرخ مرچ چھڑک کر چمچ سے ملا لیں۔ اب سطح ہموار کرکے پہلے اوپر پیاز پھیلائیے، پھر ٹماٹر کے قتلے سجا دیجیے۔ سبز مرچیں ثابت رکھ دیں یا کتر کر پھیلا دیں۔

نمک، چاٹ مصالحہ اور لیموں کے ٹکڑے علٰحدہ سے پیش کیجیے تاکہ حسب خواہش اضافہ کیا جا سکے۔

آلو اور شلجم

اجزاء

آلو ـــــ 250 گرام، شلجم ـــــ 500 گرام، لہسن ـــــ ایک گٹھی، پیاز (بڑی) ـــــ ایک عدد، ادرک ـــــ ایک انچ کا ٹکڑا، گرم مصالحہ ـــــ چائے کا ایک چمچ، گھی ـــــ 100 ملی لٹر، سبز دھنیا (کٹا ہوا) ـــــ ایک بڑا چمچ، نمک اور سرخ مرچ (پسی ہوئی) ـــــ حسب ذائقہ۔

ترکیب

ادرک، آلو اور شلجم چھیل کر کاٹ لیں۔ پیاز کو لچھے دار کاٹ لیں۔ لہسن اور ادرک پیس لیں

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

پتیلی میں گھی گرم کریں۔ اس میں پیاز براؤن کرلیں۔ اب اس میں نمک مرچ ڈال کر بھونیں۔ تھوڑا سا پانی بھی ڈال لیں پھر ادرک اور لہسن ڈال کر بھونیں۔ دو منٹ بعد آلو اور شلجم ڈال دیں۔ مصالحہ گھی چھوڑنے لگے تو آنچ ہلکی کرکے ایک کپ پانی ڈال دیں۔ پانی خشک ہوجائے اور آلو شلجم گل جائیں تو اُتار کر گرم مصالحہ اور ہرا دھنیا چھڑک لیں۔

آلو کریلے

اجزاء

آلو ــــ 250 گرام، کریلے ــــ ۵۰۰ گرام، دہی ــــ ۱۰۰ ملی لٹر، ٹماٹر ــــ ۱۰۰ گرام، پیاز ــــ 250 گرام، نمک اور پسی ہوئی سرخ مرچ ــــ حسبِ ذائقہ، تیل سرسوں ــــ حسبِ ضرورت۔

ترکیب

کریلے چھیلیں اور کاٹ کر نمک مل دیں۔ اس کی کڑواہٹ نکال کر دوبارہ نمک لگائیں، اور دھوپ میں رکھ دیں۔ تھوڑی دیر بعد خوب مل کر پھر کڑواہٹ دور کریں اور پانی نچوڑ کر خشک ہونے کے لیے ہوا میں رکھ دیں۔ آلو چھیل کر چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیں۔ پیاز اور ٹماٹر بھی کاٹ کر علیحدہ علیحدہ رکھ لیں۔

پتیلی میں تیل گرم کریں اور کریلے تل کر نکال لیں۔ اسی تیل میں آلو تل لیں۔ آلو کسی برتن میں نکال کر تیل میں پیاز ہلکا براؤن کریں۔ پیاز میں آلو اور کریلے ڈال کر بھونیں۔ اب اس میں دہی، ٹماٹر، نمک، مرچ اور تھوڑا سا پانی ڈال کر چمچ سے ملائیں اور آنچ ہلکی کرکے ڈھانپ دیں۔ پانی خشک ہونے کے بعد چند منٹ بھونیں۔ تیل اوپر آجائے تو اتار لیں۔

❀ ❀

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

آلو اور لوبیا

اجزاء

آلو ــــ 250 گرام، لوبیا خشک ــــ 500 گرام، گھی ــــ 125 ملی لٹر، لہسن ــــ ایک گٹھی، پیاز ــــ 125 گرام، ادرک (پسا ہوا) ــــ چائے کا ایک چمچ، گرم مصالحہ ــــ چائے کا آدھا چمچ، خشک دھنیا ــــ چائے کا ایک چمچ، زیرہ ــــ چائے کا ایک چمچ، ہرا دھنیا ــــ ایک بڑا چمچ، نمک اور سرخ مرچ ــــ حسب ذائقہ۔

ترکیب

خشک لوبیا کو دس بارہ گھنٹے پہلے بھگو دیں۔ پیاز کتر لیں۔ آلو چھیل کر ٹکڑے بنا لیں پتیلی میں گھی ڈال کر پیاز بھون لیں۔ پھر اس میں مصالحے، آلو اور لوبیا ڈال دیں مصالحے میں آلو اور لوبیا بھن جائے تو دو کپ پانی ڈال کر پکنے دیں۔ پانی خشک ہو جائے، آلو اور لوبیا گل جائے اور گھی چھوڑ دے تو پسا ہوا گرم مصالحہ اور ہرا دھنیا ڈال دیں۔

آلو اور مٹر کے چھلکے

اجزاء

آلو ــــ 500 گرام، مٹر کے چھلکے ــــ 500 گرام، گھی ــــ دو بڑے چمچ، ٹماٹر ــــ 125 گرام، لہسن ــــ ایک گٹھی، پیاز (درمیانے) ــــ دو عدد، ادرک ــــ ایک انچ کا ٹکڑا، گرم مصالحہ ــــ چائے کا ایک چمچ، ہلدی (پسی ہوئی) ــــ چائے کا آدھا چمچ، نمک اور سرخ مرچ (پسی ہوئی) ــــ حسب ذائقہ۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

ترکیب

عام طور پر مٹر کے چھلکے کو بے مصرف سمجھ کر پھینک دیا جاتا ہے، حالانکہ یہ غذائیت سے بھرپور اور بے حد لذیذ ہوتے ہیں۔ اس ڈش کے لیے مٹر کے تازے، صاف اور نرم چھلکے منتخب کیے جائیں۔

مٹر کے دانے نکالنے کے بعد پھلی کے دونوں حصے علیحدہ کر لیں۔ چھلکے کے اندر جہاں مٹر کے دانے ہوتے ہیں، وہاں پلاسٹک کی مانند باریک جھلی ہوتی ہے، اسے الگ کر دیں، کیونکہ یہ گلتی نہیں۔ چھلکے کے سخت کنارے بھی کاٹ کر الگ کر دیں۔ گھی گرم کر کے ہلکی آنچ پر اس میں پیاز اور ادرک بھون لیں۔ پیاز سنہری ہو جائے تو ہلدی، گرم مصالحہ، نمک اور پسی ہوئی مرچ ڈال کر ہلکا سا بھون لیں۔ اب اس میں مٹر کے چھلکے، آلو اور ٹماٹر ڈال کر چمچ سے خوب ملائیں اور ڈھانپ دیں۔ ہلکی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ آلو اور مٹر کے چھلکے گل جائیں۔ اس دوران چند بار چمچ ضرور چلائیں۔ اگر مصالحہ میں لگنے لگے تو تھوڑا سا پانی ڈال دیں۔ مصالحہ خشک ہونے پر اتار لیں۔

آلو اور بڑیاں

اجزاء

آلو ـــــ 500 گرام، بڑیاں ـــــ 250 گرام، گھی ـــــ 125 گرام، لہسن ـــــ 10 جوئے، پیاز ـــــ 2 عدد، گرم مصالحہ پسا ہوا ـــــ چائے کا ایک چمچ، ہرا دھنیا (کٹا ہوا) ـــــ ایک بڑا چمچ، زیرہ سفید ثابت ـــــ چائے کا آدھا چمچ، دھنیا (ثابت) ـــــ چائے کا ایک چمچ، نمک اور پسی ہوئی سرخ مرچ ـــــ حسبِ ذائقہ۔

ترکیب

آلو چھیل کر کاٹ لیں۔ پیاز کتر لیں اور لہسن پیس لیں۔ پتیلی میں گھی گرم کریں۔ اس میں بڑیاں

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

بھون لیں۔ اب اس میں پیاز، لہسن، نمک، مرچ، ثابت زیرہ اور دھنیا ثابت ڈال دیں۔ مصالحہ بھون کر آلو ڈال دیں۔ آلو بھی بھن جائیں تو چار کپ پانی ڈال کر پکنے دیں۔ پانی آدھا رہ جائے تو گرم مصالحہ اور ہرا دھنیا ڈال دیں۔

آلو کے سینڈوچ

اجزاء

آلو ـــــ 500 گرام، ڈبل روٹی ـــــ آدھی، گھی ـــــ 250 ملی لٹر، پیاز ـــــ 125 گرام، انڈے ـــــ 5 عدد، ہری مرچیں ـــــ 15 گرام، زیرہ سفید ـــــ چائے کا ایک چمچ، گرم مصالحہ ـــــ چائے کے دو چمچ، سیاہ مرچ (پسی ہوئی) ـــــ چائے کا آدھا چمچ، ہرا دھنیا (کترا ہوا) اور پودینہ (کٹا ہوا) ـــــ کھانے کا ایک ایک چمچ، نمک، سرخ مرچ (پسی ہوئی) ـــــ حسب ذائقہ۔

ترکیب

آلو اُبال کر چھیل لیں اور بھرتہ بنا کر علیحدہ رکھ لیں۔ سبز مصالحہ، گرم مصالحہ اور سرخ مرچ ملا کر سل پر پیس لیں۔ اس میں سفید زیرہ اور آلو ملا کر یکجان کر لیں۔ پھیکی ڈبل روٹی کے چوکور اور باریک توس کاٹ لیں۔ انڈوں میں نمک اور سیاہ مرچ (پسی ہوئی) ڈال کر پھینٹ لیں توس پر آلو کا آمیزہ رکھ کر چھری سے پھیلا لیں۔ اب توسوں کو تکونی شکل میں کاٹ لیں اور گھی میں تلیں ـــ بادامی ہونے پر نکال لیں۔

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

آلو کے نمک پارے

اجزاء

آلو ـــــ 500 گرام، بیسن ـــــ 250 گرام، زیرہ ـــــ چائے کا ایک چمچ، میٹھا سوڈا ـــــ چائے کا ½ چمچ، سیاہ مرچ (پسی ہوئی) ـــــ چائے کا ایک چمچ یا حسبِ ذائقہ، نمک ـــــ حسبِ ذائقہ، تیل یا گھی ـــــ حسبِ ضرورت۔

ترکیب

آلو اُبال لیں۔ چھیل کر باریک پیس لیں۔ تھوڑی دیر کھلی ہوا میں پڑا رہنے دیں تاکہ نمی دُور ہوجائے۔ اب اس میں بیسن، تمام مصالحے اور میٹھا سوڈا ملا کر خوب گوندھ لیں۔ سخت ہوجائے تو بیلن سے روٹی کی طرح بیل کر چھری سے نمک پارے کی شکل میں کاٹ لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں، اس میں نمک پارے تل لیں۔

آلو اور شملہ مرچ کا سالن

اجزاء

آلو ـــــ 500 گرام، شملہ مرچیں ـــــ 500 گرام، پیاز ـــــ 250 گرام، لہسن ـــــ ایک گٹھی، زیرہ ـــــ چائے کا ایک چمچ، سُوکھا دھنیا پسا ہوُا ـــــ چائے کا ایک چمچ، ٹماٹر ـــــ 200 گرام، ہلدی ـــــ چائے کا آدھا چمچ، تیل سرسوں ـــــ 125 ملی لٹر، نمک اور سرخ مرچ (پسی ہوئی) ـــــ حسبِ ذائقہ۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

ترکیب

آلو چھیل کر چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر کے دھولیں۔ شملہ مرچیں بھی دھو کر کاٹ لیں
لہسن اور پیاز چھیل کر کتر لیں۔ ٹماٹر کاٹ لیں۔

پتیلی میں گھی گرم کریں۔ اس میں پیاز ہلکا سا بھون کر شملہ مرچ ملا دیں۔ ہلکی آنچ کر کے مر
بھون لیں۔ پتیلی ڈھانپ کر چھوڑ دیں۔ پانچ منٹ بعد اس میں آلو، ٹماٹر، لہسن، ہلدی
سرخ مرچ، زیرہ، دھنیا اور نمک ڈال کر بھون لیں۔ آلو کچے رہ جائیں تو پانی کا چھینٹا د
کر پھر بھون لیں۔

آلو کے چپس

اجزاء

آلو ــــــ 250 گرام، کالی مرچ پسی ہوئی ــــــ چائے کا ایک چمچ، گھی
ــــــ 250 ملی لٹر، نمک ــــــ ضرورت کے مطابق۔

ترکیب

تازہ اور گول آلوؤں کو چھیل کر دھوئیں۔ پھر نفاست سے ان کے باریک باریک قتلے
کاٹ لیں اور نمک لگا کر رکھ دیں۔ ایک گھنٹے بعد دھو کر دھوپ میں سکھا لیں۔ کڑاہی میں
گرم کریں۔ ہلکی آنچ کر کے گھی میں آلو کے قتلے تلیں اور نکال کر کاغذ پر پھیلا دیں تاکہ چکنائی کا
میں جذب ہو جائے۔ ان پر نمک اور کالی مرچ ملا کر چھڑک دیں۔

آلو کی پیالیاں

اجزاء

آلو ــــــ ۱۰ عدد، مٹر کے دانے ــــــ 125 گرام، گاجر ــــــ 250

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

گرام، سلاد کی مُولیاں (گول) ـــــ ایک گٹھی، کھیرا (درمیانہ) ـــــ ایک عدد، قیمہ ـــــ 250 گرام، انڈے ـــــ 5 عدد، ادرک پسا ہُوا اور لہسن پسا ہُوا ـــــ چائے کا ایک ایک چمچ، پیاز (درمیانہ) ـــــ ایک عدد، ہری مرچیں ـــــ 5 عدد، ہرا دھنیا (کترا ہوا) ـــــ ایک بڑا چمچ، نمک اور سرخ مرچ پسی ہوئی ـــــ حسبِ ذائقہ، گھی (تلنے کے لیے) ـــــ حسبِ ضرورت۔

ترکیب

اس ڈش کے لیے ایسے آلو منتخب کریں جو بڑے سائز کے اور تقریباً گول ہوں۔ آلوؤں کو پانی میں خوب اُبال کر نکال لیں اور ٹھنڈے ہونے کے لیے چھوڑ دیں۔ مٹر اُبال لیں۔ گاجر، مُولی اور کھیرا چھیل کر ان کے گول قتلے کاٹ کر علیحدہ رکھ لیں۔ پتیلی میں گھی گرم کر کے اس میں باریک کٹا ہوا پیاز، لہسن، ادرک، سرخ مرچ، نمک اور قیمہ ڈال کر بھونیں۔ پھر اس میں مٹر، ہری مرچ اور دھنیا ملا کر چولھے سے اُتار لیں۔

آلوؤں کو چھیل کر درمیان سے دو ٹکڑے کر لیں۔ اب چھری کی نوک سے نہایت احتیاط سے آلو کے ٹکڑوں کے درمیان سے گودا نکال لیں۔ گودا صرف اتنا نکلنا چاہیئے کہ آلو کے ٹکڑے پیالی کی شکل اختیار کر لیں اور یہ ٹوٹنے نہ پائیں۔ پیالیوں میں تھوڑا تھوڑا قیمے کا آمیزہ ڈال کر پہلے اوپر سے مُولی، کھیرا اور گاجر کے قتلے ڈالیں، پھر ان کے منہ کو آلوؤں کے گودے سے بھر کر بند کر دیں۔ ایک پیالے میں انڈے پھینٹ لیں۔ کڑاہی میں گھی گرم کریں۔ اب تھوڑی تھوڑی پیالیاں انڈوں میں ڈبو کر گھی میں تلیں اور ہلکے سرخ ہونے پر نکال کر چٹنی کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

آلو چقندر کا سلاد

اجزاء

آلو، چقندر اور گاجر ـــــ ہر ایک 250 گرام، مختلف اقسام کی پھلیاں ـــــ 300 گرام، لیموں ـــــ 2 عدد، ٹماٹر ـــــ 125 گرام، کالی مرچ پسی ہوئی

www.urdukalmati.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

— چائے کا ایک چمچ، ہرا دھنیا (کترا ہوا) — ایک بڑا چمچ، نمک — حسبِ ذائقہ۔

ترکیب

آلو، گاجر، چقندر اور پھلیاں اُبال لیں۔ آلو اور چقندر کو چھیل کر مرضی کے مطابق گول، چوکور یا ستارہ نما شکل میں کاٹ لیں۔ لیموں، گاجر اور ٹماٹر بھی کاٹ لیں۔ ایک بڑی پلیٹ کے درمیان میں آلو، چقندر، گاجر اور پھلیوں کو سجائیں، ارد گرد ٹماٹر کے قتلے سجائیں۔ ہرا دھنیا، نمک اور کالی مرچ بھی چھڑک دیں۔

آلو کے شامی کباب

اجزاء

آلو — 250 گرام، ادرک — ½ انچ کا ٹکڑا، دہی — 250 ملی لٹر، لہسن — 12 جوئے، پیاز — ایک عدد، انڈے — چار عدد، انار دانہ — 2 گرام، سفید زیرہ (ثابت) — چائے کے دو چمچ، کالی مرچ اور دار چینی (پسی ہوئی) — ہر ایک چائے کا نصف چمچ، دھنیا (پسا ہوا) — چائے کا ایک چمچ، ہرا پودینہ (کٹا ہوا) — ایک چمچ، سرخ مرچ (پسی ہوئی) اور نمک — حسبِ ذائقہ، گھی (تلنے کے لیے) — حسبِ ضرورت۔

ترکیب

آلو اُبال کر ٹھنڈا کر لیں اور چھیل کر اچھی طرح مسل لیں تاکہ گٹھلیاں ختم ہو جائیں۔ پیاز، مصالحہ اور ایک چمچ سفید زیرہ ملا کر باریک پیس لیں۔ آلو میں مصالحے مع انار دانہ اور ہرا پودینہ ملا کر آٹے کی طرح گوندھ لیں۔ شامی کباب کی طرح ٹکیاں بنائیں۔ انڈے پھینٹ لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں۔ ٹکیاں انڈے میں ڈبو کر تیل میں تل لیں۔ دہی میں سفید زیرہ اور نمک ڈال کر

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

پھینٹ لیں۔
گرم گرم شامی کباب اس چٹنی کے ساتھ بہت مزے دار ہوتے ہیں۔

آلو کے کوفتے

اجزاء

آلو ـــــ 750 گرام، بیسن ـــــ 250 گرام، پیاز ـــــ 375 گرام، ادرک ـــــ 50 گرام، انار دانہ ـــــ 50 گرام، ٹماٹر ـــــ 125 گرام، کھوپرا ـــــ 60 گرام، ہلدی ـــــ چائے کا آدھا چمچ، گرم مصالحہ ـــــ 12 گرام، لہسن (درمیانے سائز کے) ـــــ 2 عدد، سفید زیرہ ـــــ چائے کا $\frac{1}{2}$ 1 چمچ، سبز مرچیں ـــــ 5 گرام، خشک دھنیا پسا ہوا ـــــ چائے کے دو چمچ، نمک اور سرخ مرچیں پسی ہوئی ـــــ چائے کے دو دو چمچ یا حسب ذائقہ، گھی ـــــ 375 ملی لٹر۔

ترکیب

آلو اُبال کر چھیل لیں۔ سبز مرچیں کتر لیں۔ پیاز اور لہسن پیس کر علیحدہ علیحدہ رکھ لیں۔ آلوؤں کو توڑ کر مسلیں اور یکجان کر لیں۔ سل پر ادرک، کھوپرا، سبز مرچیں، انار دانہ، ہلدی کی آدھی مقدار سفید زیرہ، آدھا گرم مصالحہ اور حسب ذائقہ نمک، سرخ مرچ شامل کر کے پیس لیں۔ اس میں پسی ہوئی پیاز کی آدھی مقدار بھی ملا لیں۔ اب آلو میں آدھا بیسن اور یہ پسا ہوا مصالحہ گوندھ کر یکجان کر لیں۔ اِن کے کوفتے بنا لیں۔ باقی بیسن میں تھوڑا سا نمک اور پانی ڈال کر پھینٹ لیں۔
کڑاہی میں آدھا گھی ڈال کر آگ پر رکھ دیں۔ کوفتوں کو گھی میں ہلکا بادامی کر کے نکال لیں۔ پتیلی میں باقی گھی ڈال کر پیاز اور لہسن بھون لیں۔ پانی کا چھینٹا دے کر تھوڑا نمک، پسی ہوئی سرخ مرچ ٹماٹر اور ہلدی ڈال کر بھونیں۔ احتیاط سے چمچ چلائیں تاکہ کوفتے ٹوٹنے نہ پائیں۔ بھن جائیں، تو تین کپ پانی ڈال دیں۔ آنچ ہلکی کر دیں۔ پانی کی نصف مقدار رہ جائے تو کوفتے ڈونگے میں نکال کر اوپر باقی گرم مصالحہ چھڑک کر لطف اٹھائیں۔

✿ ✿

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

آلو چکن مکس کباب

اجزاء

آلو ــــ 500 گرام، چکن ــــ 250 گرام، انڈے ــــ 5 عدد، پیاز ــــ 100 گرام، گھی ــــ 250 ملی لٹر، دہی ــــ 125 ملی لٹر، بیسن ــــ دو بڑے چمچ، ادرک ــــ ½ انچ کا ٹکڑا، زیرہ سفید، سرخ مرچ پسی ہوئی، گرم مصالحہ، انار دانہ پسا ہوا اور سوکھا دھنیا پسا ہوا ــــ چائے کا ایک ایک چمچ، سبز دھنیا (کٹا ہوا) ــــ ایک بڑا چمچ، نمک ــــ حسبِ ذائقہ

ترکیب

آلو، پیاز اور گوشت کو پانی میں ڈال کر اُبلنے کے لیے آگ پر رکھ دیں۔ اس دوران دہی میں بیسن، مصالحے، انار دانہ اور کترا ہُوا سبز دھنیا ملا کر علیحدہ رکھ لیں۔ آلو، پیاز اور گوشت کو اُبلنے کے بعد نکال لیں اور ان کو سل پر پیس لیں۔ اس میں دہی مصالحہ اچھی طرح ملا لیں۔ اب ان کی ٹکیاں بنائیں۔ ایک پیالے میں انڈے پھینٹ کر رکھ لیں۔ فرائی پین میں گھی پگھلائیں اور ٹکیوں کو انڈے میں ڈبو کر اُلٹ پلٹ کر تل لیں چٹنی یا سلاد کے ساتھ نوشِ جان فرمائیں۔

آلو کا نمکین کیک

اجزاء

آلو ــــ 500 گرام، انڈے ــــ 3 عدد، میدہ ــــ کھانے کے

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

دو چچ ، پیاز ـــــ 2 عدد ، ہری مرچیں ـــــ 5 عدد ، کھجوریں ـــــ ۱۰ عدد ، بیکنگ پاؤڈر ـــــ چائے کا آدھا چچ ، کالی مرچ پسی ہوئی ـــــ چائے کا ½ چچ ، دھنیا (ثابت) ـــــ چائے کا ایک چچ ، نمک اور سرخ مرچ پسی ہوئی ـــــ حسب ذائقہ ، گھی ـــــ حسب ضرورت۔

ترکیب

آلو چھیل کر باریک کاٹ لیں یا کدوکش کرلیں۔ پیاز اور ہری مرچیں بھی باریک کتر لیں۔ ایک پیالے میں انڈے اور میدہ ملا کر پھینٹیں، پھر اس میں آلو ڈال کر اچھی طرح ملا لیں۔ اب اس میں ہری مرچ، پیاز، کالی مرچ اور بیکنگ پاؤڈر شامل کرکے خوب ملائیں۔ اس آمیزے کی چھوٹی چھوٹی ٹکیاں بنالیں۔ فرائی پین میں گھی پگھلائیں اور اس میں ٹکیاں ڈال کر تلیں۔ ہلکی سنہری ہونے پر نکال لیں۔

ثابت دھنیا اور کھجوروں میں تھوڑا سا پانی ملا کر پیسیں اور پیالے میں ڈال کر حسب ذائقہ نمک اور پسی ہوئی سرخ مرچ ملا لیں۔ آلو کا کیک کھجوروں کی چٹنی کے ساتھ منفرد ذائقہ دیتا ہے۔

آلو، گاجر، میتھی

اجزا

آلو ـــــ 500 گرام، گاجر ـــــ 500 گرام، میتھی ـــــ 250 گرام، پیاز (درمیانے) ـــــ 4 عدد، ٹماٹر ـــــ 125 گرام، لہسن ـــــ 12 جوئے، گھی ـــــ 200 ملی لٹر، سرخ مرچ (پسی ہوئی) اور نمک ـــــ حسب ذائقہ۔

ترکیب

آلو اور گاجریں دھو کر چھیلیں اور حسب خواہش ان کے ٹکڑے کرلیں۔ میتھی کے پتوں کو چن کر

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

صاف کرلیں اور باریک کاٹ لیں۔ پیاز کے لچھے کاٹ لیں۔ لہسن چھیل لیں۔ ٹماٹر بھی کاٹ لیں بھونیں۔ مصالحہ تیار ہو جائے تو آلو اور گاجر کے ٹکڑے ڈال کر اتنا بھونیں کہ سبزیاں آدھی گل جائیں۔ اس میں اندازے سے اتنی مقدار میں پانی ڈال کر پکائیں کہ سبزیاں گل جائیں اور پانی خشک ہو جائے، اب انہیں بھون لیں۔ گھی اوپر جائے تو اُتار لیں۔

آلو مونگرے کی مصالحے دار ڈش

اجزا

آلو ـــــ 500 گرام، مونگرے (چھوٹے چھوٹے) ـــــ 500 گرام، دہی 125 ملی لٹر، گھی ـــــ 200 ملی لٹر، ٹماٹر ـــــ 125 گرام، پیاز ـــــ 200 گرام، سرخ مرچ (پسی ہوئی) اور نمک ـــــ حسب ذائقہ، زیرہ سفید (پسا ہوا) ـــــ ایک چمچ، دھنیا (پسا ہوا) ـــــ ایک چمچ۔

ترکیب

مونگرے دھو کر صاف کرلیں۔ دونوں سروں سے تھوڑا تھوڑا کاٹ دیں۔ اب انہیں اُبال لیں۔ ٹماٹر بھی دھو کر کاٹ لیں۔ آلوؤں کو چھیل کر ان کے مناسب ٹکڑے کرلیں۔ پیاز چھیل کر لچھے دار کاٹ لیں۔ گھی گرم کر کے اس میں پیاز بادامی کرلیں۔ اب اس میں نمک، مرچ، ٹماٹر، دھنیا اور زیرہ سفید ڈال کر خوب بھونیں۔ مصالحہ تیار ہو جائے تو دہی ڈال کر تھوڑی دیر بھونیں۔ پھر اس میں آلو اور مونگرے ڈال دیں۔ کچھ دیر بعد اندازے سے اتنا پانی ڈالیں جو سبزی کے گلنے تک خشک ہو جائے۔ پانی خشک ہو جائے تو اتنا بھونیں کہ سبزی گھی چھوڑ دے۔ آلو مونگرے تیار۔

آلو اور پالک کا ساگ

اجزا

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

گھی ـــ 200 ملی لٹر، سرخ مرچ (پسی ہوئی) اور نمک ـــــ حسبِ ذائقہ۔

ترکیب

پالک اور میتھی کو الگ الگ چن کر صاف کرلیں۔ پالک کو دھو کر باریک کاٹ لیں۔ میتھی بھی دھو لیں۔ آلو چھیل کر ٹکڑے کرلیں۔ گھی گرم کرکے اس میں آلو تل کر نکال لیں۔ اب اس گھی میں سرخ مرچ اور نمک ڈال کر بھون لیں۔ مصالحہ بھن جائے تو اس میں میتھی شامل کردیں۔ میتھی کے پتوں کا رنگ بھن کر پیلا ہوجائے تو پالک ڈال کر پکائیں۔ پانی خشک ہونے پر آلو کے ٹکڑے ڈال کر بھونیں۔ گھی چھوڑنے لگے تو ڈونگے میں نکال کر پیش کریں۔

آلو مٹر کے سموسے

اجزا

آلو ـــــ 250 گرام، مٹر کے دانے ـــــ 125 گرام، گھی (میدہ میں ملانے کے لیے) ـــــ 125 ملی لٹر، میدہ ـــــ 500 گرام، سبز پودینہ ـــــ چوتھائی گٹھی، کالی مرچ (پسی ہوئی) ـــــ چائے کا نصف چمچ، گرم مصالحہ اور نمک ـــــ حسبِ ذائقہ، گھی (تلنے کے لیے) ـــــ حسبِ ضرورت۔

ترکیب

آلوؤں اور مٹر کے دانوں کو الگ الگ اُبال لیں۔ آلو ٹھنڈے ہوجائیں تو انہیں چھیل کر بھرتہ بنالیں۔ پودینہ صاف کرکے کاٹ لیں۔ کالی مرچ اور گرم مصالحہ پیس لیں۔ آلو کے بھرتے میں کالی مرچ، گرم مصالحہ اور پودینہ ملادیں۔ میدے میں گھی ملاکر سخت گوندھ لیں اور ٹکیاں بناکر اس میں ضرورت کے مطابق بھرتہ اور مٹر کے دانے رکھ کر سموسے بنالیں۔ گھی گرم کرکے اس میں سموسے ڈال کر تلیں۔ بادامی ہوجائیں تو نکال لیں اور چٹنی کے ساتھ ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

آلوؤں کا سلاد

اجزا

آلو ـــــ 500 گرام، دہی ـــــ ۱۰۰ ملی لٹر، سلاد کے پتّے ـــــ
نصف گٹھی، ہرا پودینہ ـــــ چوتھائی گٹھی، چلی ساس ـــــ 15 ملی لٹر،
پسا ہوا زیرہ ـــــ ایک چمچ، انڈے اُبلے ہوئے ـــــ دو عدد
نمک ـــــ حسب ضرورت

ترکیب

پودینہ کے پتّے صاف کرلیں اور دھوکر کتر لیں۔ آلوؤں کو اُبال کر ٹھنڈا کریں اور چھیل کر ان کے گول گول قتلے بنالیں۔ انڈے اُبال کر چھیل لیں اور ان کے بھی قتلے بنالیں۔ دہی میں تھوڑا سا بھنا ہوا پسا زیرہ اور نمک ملاکر پھینٹ لیں۔ اب اس میں آلو، انڈے، سلاد اور پودینہ کی چٹنی شامل کرلیں۔ آلوؤں کا سلاد تیار ہے۔ اگر ٹھنڈا سلاد استعمال کرنا چاہیں تو استعمال سے پہلے اُسے تھوڑی دیر کے لیے فریج میں رکھ دیں۔

چلی ساس

چینی طریقے کے مطابق آلوؤں کے سلاد میں چلی ساس کا استعمال ہوتا ہے۔ نیچے دیے گئے طریقے کے مطابق چلی ساس بناکر بوتل میں محفوظ کرلیں اور وقتاً فوقتاً ضرورت کے مطابق نکال کر استعمال کریں۔

اجزا

ثابت سرخ مرچیں ـــــ 5 عدد، سرکہ ـــــ نصف کپ، ادرک (باریک کٹا ہوا) ـــــ ایک انچ کا ٹکڑا، ہری مرچ ـــــ ایک عدد، نمک ـــــ
چائے کا چوتھائی چمچ۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

ترکیب

سل پر سرخ مرچیں پہلے اتنا پیسیں کہ لیس پیدا ہو جائے۔ پھر اس میں ہری مرچ ملا کر پیس لیں۔ سرکے میں پسی ہوئی مرچ، نمک اور ادرک ملا دیں۔ چلی ساس تیار ہے۔

آلو انڈے

اجزا

آلو ـــ 500 گرام، انڈے ـــ 4 عدد، گھی ـــ 150 ملی لٹر،
ادرک ـــ $\frac{1}{2}$ انچ کا ٹکڑا، پیاز ـــ 3 عدد، نمک اور سرخ مرچ
(پسی ہوئی) ـــ حسب ذائقہ، زیرہ سفید ـــ ایک چمچ، ہرا دھنیا
ـــ چوتھائی گٹھی۔

ترکیب

آلو چھیل کر دھو لیں اور چپس کی طرح پتلے پتلے ٹکڑے کر لیں۔ ادرک اور پیاز باریک کتر لیں۔ پیالے میں انڈے پھینٹ لیں۔ فرائی پین میں گھی گرم کریں۔ اس میں آلو ڈال کر تل لیں۔ آنچ ہلکی رکھیں۔ آلو گل کر چپس کی مانند سرخی مائل ہو جائیں تو پیاز، ادرک اور زیرہ ڈال دیں۔ اب کچھ دیر بعد انڈے اور دھنیا شامل کر دیں۔ آلو انڈے بھجیا کی شکل اختیار کر لے اور گھی چھوڑ دے تو اتار لیں۔

www.pdfkalmati.blogspot.com

آلو گاجر

اجزا

آلو ـــ 500 گرام، گاجریں ـــ 500 گرام، گھی ـــ 125 ملی لٹر،
پیاز ـــ 2 عدد، ادرک ـــ ایک انچ کا ٹکڑا، ہرا دھنیا ـــ نصف

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

گھٹی، سُوکھا دھنیا، گرم مصالحہ اور زیرہ سفید ـــــ چائے کا ایک ایک چمچ، سرخ مرچ (پسی ہوئی) اور نمک ـــــ حسبِ ذائقہ۔

ترکیب

کسی برتن میں پانی ڈال کر اس میں تھوڑا سا نمک ملا لیں۔ اب آلوؤں کو چھیلیں اور ٹکڑے کر کے پانی میں ڈال دیں۔ گاجریں چھیلیں۔ اُن کے درمیان کا پیلا حصّہ نکال کر گاجروں کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔ لہسن، ادرک اور پیاز پیس لیں۔ گھی گرم کر کے اس میں پیاز وغیرہ بھُونیں۔ پھر اس میں گاجریں، پسا ہُوا گرم مصالحہ، دھنیا اور زیرہ ڈال کر بھُونیں۔ چند منٹ بعد آلو بھی ڈال دیں۔ آلو بھُن جائیں تو ایک گلاس پانی ڈال دیں اور آنچ ہلکی کر کے پکائیں۔ پانی خشک ہو جائے تو ہرا دھنیا اور گرم مصالحہ چھڑک کر اُتار لیں۔

آلو اور مونگ کے کباب

اجزا

آلو ـــــ 250 گرام، دال مونگ ـــــ 250 گرام، پیاز ـــــ دو عدد، لال مرچ ثابت ـــــ 4 عدد، ادرک ـــــ آدھ انچ کا ٹکڑا، دارچینی ـــــ ایک انچ کا ٹکڑا، بڑی الائچی ـــــ 3 عدد، لہسن ـــــ آٹھ جوئے، کالی مرچ ـــــ چائے کا نصف چمچ، انار دانہ (پسا ہوا) ـــــ 5 گرام، نمک ـــــ حسبِ ذائقہ، گھی ـــــ حسبِ ضرورت۔ انڈے ـــــ 2 عدد، ہری مرچ ـــــ 3 عدد

ترکیب

مونگ کی دال صاف کر کے دھو لیں۔ دال میں تھوڑا سا پانی اور سرخ مرچیں ڈال کر ابالیں۔ دال آدھی گل جائے تو اتار کر اب آلو اُبال لیں اور چھیل کر بھُرتہ بنا لیں۔ پیاز اور سبز مرچوں کو باریک کتر کر الگ رکھ لیں۔ دال کو مع سرخ مرچوں کے سل پر باریک پیس لیں اور اس میں تمام مصالحے پیس کر ملا لیں۔ اب اس میں آلوؤں کا بھُرتہ، باریک کتری ہوئی پیاز، سبز مرچ اور انار دانہ ملا کر ٹکیاں بنائیں۔ پیالے میں انڈے پھینٹ کر رکھ لیں۔ گھی گرم کریں اور کباب کو انڈے میں ڈبو کر گھی میں تل لیں۔

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

آلو انڈے کا بھرتہ

اجزا

آلو ــــ 500 گرام، انڈے ــــ 5 عدد، گھی ــــ 375 ملی لٹر، پیاز ــــ 3 عدد، سبز دھنیا ــــ $\frac{1}{4}$ گٹھی، کالی مرچ (پسی ہوئی) ــــ چائے کا $\frac{1}{2}$ چمچ، خشک دھنیا ــــ چائے کا ایک چمچ، زیرہ ــــ چائے کا ایک چمچ، سرخ مرچ (پسی ہوئی) اور نمک ــــ حسب ذائقہ۔

ترکیب

آلو اُبال کر ٹھنڈے کریں۔ پھر ہاتھ سے کچل لیں۔ انڈے بھی سخت اُبال کر چھیل لیں اور کتر کر الگ رکھ لیں۔ پیاز اور ہرا دھنیا بھی باریک کاٹ کر الگ الگ رکھ لیں۔ ایک پتیلی میں گھی گرم کریں، اس میں پیاز بھون لیں۔ اب اس میں خشک دھنیا، زیرہ، سرخ مرچ، کالی مرچ اور نمک ڈال دیں۔ مصالحہ بھن جائے تو اس میں آلو اور انڈے کے ٹکڑے بھونیں۔ چند منٹ بعد ہرا دھنیا چھڑک کر اُتار لیں۔

آلو میتھی اور انڈے

اجزا

آلو (چھوٹے چھوٹے) ــــ ایک کلوگرام، میتھی ــــ 500 گرام، انڈے ــــ 6 عدد، پیاز ــــ 100 گرام، گھی ــــ 250 ملی لٹر، سیاہ مرچیں (پسی ہوئی) ــــ چائے کا ایک چمچ، دھنیا اور زیرہ (پسا ہوا) ــــ چائے کا آدھ آدھ چمچ، نمک اور سرخ مرچ (پسی ہوئی) ــــ حسبِ ذائقہ۔

ترکیب

میتھی صاف کر کے اس میں سے موٹے ڈنٹھل نکال دیں۔ پتیوں کو کاٹ کر دھو لیں۔ آلوؤں کو اُبال

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

کر ٹھنڈا کریں اور چھیل لیں۔ انڈوں کو خوب اُبال لیں تاکہ سخت ہو جائیں۔ اب انہیں چھیل کر لمبائی کے رخ کاٹ لیں۔ پتیلی میں گھی گرم کر کے پیاز بھون لیں۔ پانی کا چھینٹا دے کر دھنیا، نمک اور مرچ شامل کر دیں۔ تین منٹ بھون کر اس میں میتھی بھی ملا دیں۔ دس منٹ بھون کر آلو ڈال دیں۔ بھونتے ہوئے چمچ احتیاط سے چلائیں تاکہ آلو ٹوٹنے نہ پائیں۔ اب آنچ ہلکی کر دیں اور تقریباً آدھی پیالی پانی ڈال کر پکائیں۔ دس منٹ بعد ثابت زیرہ ملا دیں۔ میتھی آلو گل جائیں اور گھی اوپر نظر آنے لگے تو ڈونگوں میں نکال لیں۔ سالن پر کٹے ہوئے انڈے سلیقے سے رکھ کر اوپر سیاہ مرچیں چھڑک دیں۔

آلو کے میٹھے پکوان

آلو کا حلوہ

اجزاء

آلو ——— 250 گرام، دودھ ——— 500 ملی لٹر، چینی ——— 250 گرام، بالائی ——— 125 ملی لٹر، گھی ——— 125 ملی لٹر، مغز پستہ ——— 15 گرام، ناریل ——— 15 گرام، کشمش ——— 25 گرام، بادام کی گری ——— 30 گرام، زعفران ——— ایک گرام، سبز الائچی ——— 5 عدد، چاندی کے ورق ——— حسب ضرورت۔

ترکیب

آلوؤں کو خوب ابال لیں۔ چھیل کر گھونٹیں۔ لئی کی طرح بننے لگے تو اس میں بالائی، چینی، الائچی کے دانے اور زعفران ڈال کر پھر گھونٹیں تاکہ سب کچھ یکجان ہو جائے۔ دودھ کو آگ پر رکھ کر پکائیں۔ آدھا رہ جائے تو اس میں آلو کا مرکب ڈال کر پکائیں۔ دودھ خشک ہو جائے تو گھی ڈال دیں اور بھون کر سرخ کر لیں۔ اب پلیٹ میں نکال

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

کر میوے سجا دیں اور چاندی کے ورق لگا کر پیش کریں۔

آلو کی میٹھی پوریاں

اجزاء

آلو ـــــ 250 گرام، میدہ ـــــ 250 گرام، چینی ـــــ 150 گرام،
زعفران ـــــ ایک گرام، گھی اور دودھ ـــــ حسب ضرورت۔

ترکیب

آلو اُبال کر چھیل لیں اور سل پر پیس کر کسی کھلے برتن میں پھیلا دیں تاکہ نمی دُور ہو جائے۔ تھوڑے سے نیم گرم دودھ میں زعفران ملا لیں۔ اب میدے میں آلو، چینی اور تھوڑا سا گھی ڈال کر زعفران ملے دودھ کے چھینٹے مار کر احتیاط سے گوندھیں تاکہ گندھا ہوا مادہ سخت رہے۔ کڑاہی میں گھی گرم کریں اور پوریاں بیل کر تل لیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

آلو کی پیسٹری

اجزاء

آلو ـــــ ½ کلو، میدہ ـــــ 375 گرام، چینی (باریک) ـــــ 250 گرام،
گھی ـــــ ۱۰۰ ملی لٹر، انڈے ـــــ چار عدد، گری بادام ـــــ 30 گرام
بیکنگ پاؤڈر ـــــ چائے کا آدھا چمچ، دُودھ (گرم) ـــــ حسب ضرورت۔

ترکیب

آلوؤں کو پانی میں اُبال لیں اور چھیل کر چھوڑ دیں۔ دو تین گھنٹے بعد چھلنی میں دبا کر

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

آلوؤں کا باریک آٹا بنالیں۔ کسی پیالے میں انڈے پھینٹ لیں۔ گھی گرم کر کے میدے میں ڈالیں اور ہاتھوں سے مسل کر گھی اور میدے کو ملالیں۔ اب اس میدے میں آلو کا آٹا، چینی اور بیکنگ پاؤڈر ملالیں۔ پھر اس میں بادام کی پسی ہوئی گریاں، انڈے اور تھوڑا سا گرم دودھ ڈال کر اچھی طرح گوندھ لیں۔ آٹے کو بیلن سے روٹی کی طرح بیل لیں۔ جب روٹی کی موٹائی ایک انچ کے قریب رہ جائے تو اسے پسند کے مطابق گول یا کسی اور شکل میں کاٹ لیں۔ سانچے کو گھی سے چکنا کر کے اس میں یہ پیسٹریاں رکھ دیں۔ اوون کو درمیانے درجہ حرارت (345 سے 365 درجہ فارن ہیٹ) پر رکھ کر اس میں سانچا رکھ کر پکالیں۔

آلو کی میٹھی ڈش

(آلوؤں کا میٹھا پکوان)

اجزاء

آلو ــــ 500 گرام، چینی ــــ 500 گرام، دودھ ــــ 750 ملی لٹر، گھی ــــ 250 ملی لٹر، کھویا ــــ 125 گرام، الائچی خورد ــــ 8 عدد، بادام کی گریاں ــــ 30 گرام، ناریل ــــ 30 گرام، پستہ ــــ 12 گرام، کشمش ــــ 15 گرام، روح کیوڑہ ــــ چند قطرے، زرد رنگ (کھانے والا) ــــ ایک گرام، ورق چاندی ــــ حسب ضرورت۔

ترکیب

آلو چھیل کر کدوکش کریں۔ ناریل، بادام اور پستہ کتر لیں۔ گھی گرم کر کے اس میں الائچی کے دانے اور آلو ڈال کر تل لیں۔ دوسرے برتن میں دودھ گرم کریں۔ اس میں زرد رنگ اور کھویا ریزہ ریزہ کر کے ڈالیں۔ ہلکی آنچ پر رکھ کر دس منٹ پکائیں۔ پھر تھوڑا سا گھی ڈال کر پانچ سات منٹ اور پکائیں۔ اب آلو، چینی، ناریل، کشمش، پستہ، بادام ڈال کر چمچ سے ملالیں۔ آنچ تھوڑی اور ہلکی کر دیں۔ چند منٹ بعد کیوڑہ ڈال کر اتار لیں۔ ڈش میں ڈال کر چاندی کے ورق لگالیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

آلو اور بالائی کی کھیر

اجزاء

آلو ——— 250 گرام، بالائی ——— 250 گرام، دُودھ ——— 2 لٹر،
پستہ ——— 15 گرام، بادام ——— 30 گرام، کشمش ——— 30 گرام، گری
——— 25 گرام، چینی ——— 500 گرام، روح کیوڑہ ——— 60 ملی لٹر۔

ترکیب

آلو اُبال کر چھیل لیں اور ہاتھوں سے خوب مل کر بھُرتہ بنالیں۔ پستہ، بادام، گری اور کشمش کو سل پر پیس لیں۔ دُودھ اُبالیں۔ اس میں آلو ڈال کر پکائیں۔ کفگیر مسلسل چلاتے رہیں۔ اِس دوران بالائی بھی ڈال دیں۔ کھیر گاڑھی ہونے لگے تو اُس میں چینی اور روح کیوڑہ ڈال دیں۔ ایک منٹ بعد بادام وغیرہ کا مرکب ڈال دیں۔ تھوڑی دیر بعد اُتار لیں۔ مزیدار کھیر تیار ہے۔

آلو کی میٹھی ٹکیاں

اجزاء

آلو ——— 500 گرام، چینی ——— 400 گرام، سُوجی ——— 125 گرام،
انڈے ——— 4 عدد، پستہ ——— 30 گرام، بادام ——— 60 گرام،
گھی ——— 325 ملی لٹر۔

ترکیب

آلوؤں کو اُبال کر چھیل لیں، سل اور بٹے کو اچھی طرح دھولیں تاکہ اس میں سے مصالحے

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

کا اثر دُور ہو جائے۔ اب اس پر آلو کو پیس لیں۔ پستہ اور بادام کو باریک کتر لیں۔ پیالے میں انڈے پھینٹ لیں۔ پسے ہوئے آلوؤں میں چینی اور سُوجی ملا دیں۔ پھر اس میں پستہ، بادام اور انڈے ملا کر یک جان کر لیں۔ اس آمیزے کو پھیلا کر بسکٹوں کی طرح کی ٹکیاں بنا لیں۔ گھی گرم کریں اور اس میں ٹکیوں کو تل کر سرخ کر لیں۔

آلو کی برفی

اجزاء

آلو ـــــ ½ کلو، چینی ـــ 250 گرام، گھی ـــــ 250 ملی لٹر، ناریل،
پستہ اور بادام ـــــ ہر ایک 60 گرام۔ ورق چاندی ـــــ حسب ضرورت۔

ترکیب

آلوؤں کو اُبال کر چھیل لیں۔ سل کو دھو کر صاف کریں اور اس پر آلو پیس لیں۔ ناریل، بادام اور پستے کو الگ الگ باریک کتر لیں۔ کڑاہی میں گھی گرم کریں، اس میں آلوؤں کو بھونیں۔ آلو تھوڑا سا بھن جائے تو اس میں ناریل بھی ملا دیں اور مکمل بھون کر اُتار لیں۔
چینی کا قوام تیار کریں۔ قوام کو بھنے ہوئے آلوؤں میں ملائیں اور ٹرے میں پھیلا دیں۔ اُوپر پستہ بادام چھڑک کر چاندی کے ورق لگا دیں اور برفی کی طرح ٹکڑے کر لیں۔

آلو کی فیرنی

اجزاء

آلو ـــــ 250 گرام، چینی ـــــ 400 گرام، دودھ ـــــ 2 لٹر،
بادام ـــــ 60 گرام، پستہ ـــــ 30 گرام، کشمش ـــــ 30 گرام،

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

ناریل ــــ 50 گرام، الائچی خورد ــــ 8 عدد، روح کیوڑہ ــــ 60 ملی لٹر، چاندی کے ورق ــــ حسب ضرورت۔

ترکیب

آلوؤں کو اُبال لیں چھیل کر باریک پیس لیں۔ پستہ، بادام، کشمش اور ناریل باریک کتر لیں۔ دودھ کو آگ پر رکھ کر پکائیں۔ دُودھ پک کر آدھا رہ جائے تو اس میں پسے ہوئے آلو ڈال کر خوب چمچ چلائیں۔ فرنی گاڑھی ہو جائے تو چینی اور روح کیوڑہ ڈال دیں۔ پانی خشک ہونے پر الائچی دانے ڈال کر اُتار لیں۔ فرنی جما کر اوپر بادام، پستہ، کشمش اور ناریل چھڑک دیں اور چاندی کے ورق لگا دیں۔

آلو کی کھیر

اجزاء

آلو ــــ 500 گرام، دودھ ــــ $2\frac{1}{2}$ لٹر، دانہ الائچی خورد ــــ 3 گرام، مغز بادام ــــ 60 گرام، پستہ ــــ 25 گرام، چینی ــــ 750 گرام۔

ترکیب

آلوؤں کو چھیل کر چار چار ٹکڑے کر لیں۔ پستہ اور بادام باریک کاٹ لیں۔ دُودھ کو آگ پر رکھ کر گرم کریں۔ ایک اُبال آ جائے تو اس میں آلو ڈال دیں۔ آلو گل جائے تو چینی ڈال کر چمچ سے خوب گھوٹیں۔ کھیر کی شکل بن جائے تو اُوپر بادام اور پستہ چھڑک کر اُتار لیں۔ ڈش میں جما کر ٹھنڈا کر لیں۔

آلو کے گُلگُلے

اجزاء

آلو ــــ ایک کلو، میدہ ــــ 250 گرام، دودھ ــــ ایک لٹر،

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

گھی ـــــ ½ لٹر، گڑ ـــــ 750 گرام۔

ترکیب

آلو اُبال کے چھیل لیں۔ پیس کر میدے کی طرح باریک کر لیں۔ دودھ میں آلو، میدہ اور گڑ ملا کر پھینٹ لیں۔ اس میں تھوڑا سا گھی بھی ملا لیں۔ کڑاہی میں گھی گرم کریں اور آمیزے کو گلگلے کی طرح تل لیں۔

آلو کا زردہ

اجزاء

آلو ـــــ ایک کلو، گھی ـــــ 25 املی لٹر، الائچی خورد ـــــ 5 اعدد،
چینی ـــــ 500 گرام، بادام ـــــ 60 گرام، کشمش ـــــ 30 گرام،
ناریل ـــــ 25 گرام، روح کیوڑہ ـــــ حسبِ ضرورت۔

ترکیب

آلو چھیل کر کدوکش کر لیں۔ کشمش صاف کر لیں۔ بادام اور ناریل باریک باریک کتر لیں۔ گھی گرم کریں، اس میں الائچی بگھار کر چینی کا قوام تیار کر لیں۔ قوام میں آلو مع کشمش، بادام اور ناریل ڈال کر پکائیں۔ آنچ ہلکی رکھیں، پانی خشک ہو جائے اور آلو گل جائیں تو کیوڑہ ڈال کر اُتار لیں۔

آلوؤں کا مُرّبہ

اجزاء

آلو ـــــ 500 گرام، چینی ـــــ 750 گرام، الائچی خورد ـــــ 8 عدد،
روح کیوڑہ ـــــ حسبِ ضرورت۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

ترکیب

آلوؤں کو اُبال لیں اور چھیل کر چاقو سے چار چار ٹکڑے کرلیں۔ دو تار کا چینی کا قوام تیار ہوجائے تو الائچی اور آلو ڈال دیں۔ چار تار کا قوام تیار ہونے پر روح کیوڑہ ڈال کر اُتار لیں اور ٹھنڈا ہونے پر پیش کریں۔

آلو کے کیک

اجزاء

آلو ——— $\frac{1}{2}$ کلو، میدہ ——— 125 گرام، دودھ ——— 500 ملی لٹر، گھی ——— 250 ملی لٹر، چینی ——— 250 گرام۔

ترکیب

آلو اُبال کر چھیلیں اور ہاتھوں سے مسل کر بھرتہ بنالیں۔ دُودھ میں چینی ڈال کر حل کرلیں۔ آلو کے بھرتے میں میدہ ملا کر ایک جان کرلیں۔ اس میں دُودھ ڈال کر پھینٹیں اور دس بارہ منٹ کے لیے رکھ دیں۔ اب گھی گرم کریں اور چمچ سے تھوڑا تھوڑا آمیزہ ڈال کر خوب تلیں اور نکال کر رکھتے جائیں۔

www.alpaikalmati.blogspot.com

آلو کے کیک

اجزاء

آلو ——— 250 گرام، میدہ ——— چار چائے کے چمچ، مکھن ——— $\frac{1}{4}$ کپ، انڈہ ——— ایک عدد، نمک اور کالی مرچ ———

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

حسب ذائقہ، گھی ـــــ حسب ضرورت۔

ترکیب

آلو اُبال کر چھیل لیں اور ہاتھوں سے مسل کر بھرتہ بنا لیں۔ انڈا پھینٹ لیں۔ آلو میں انڈہ، میدہ، کالی مرچ اور نمک ملا کر ایک جان کر لیں۔ خواہش کے مطابق اس آمیزے کی گول یا توس کی طرح تکونی شکل بنا لیں۔ گھی گرم کریں۔ اس میں ٹکڑے تل کر خستہ کر لیں اور ٹکڑوں پر مکھن لگا کر پیش کریں۔

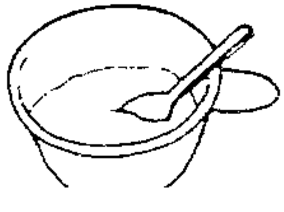
آلو کی بالوشاہی

اجزاء

آلو ـــــ $\frac{1}{2}$ کلو، چینی ـــــ $\frac{1}{2}$ کلو، مغز بادام ـــــ 30 گرام، کشمش، پستہ اور گری ـــــ ہر ایک پندرہ گرام، دانہ الائچی خورد ـــــ 3 گرام، گھی ـــــ 250 ملی لٹر۔

ترکیب

آلو اُبال لیں۔ چھیل کر پیس لیں۔ میوے صاف کر لیں۔ بادام کو گرم پانی میں ڈال دیں۔ تھوڑی دیر بعد چھیل کر تمام میوے پیس لیں اور انہیں کسی پلیٹ میں پھیلا کر تھوڑی دیر کے لیے ہوا میں چھوڑ دیں تاکہ نمی دُور ہو جائے۔ پسے ہوئے آلوؤں میں پسے ہوئے میوے ملا کر اتنا گوندھیں کہ تمام اجزا یکجان ہو جائیں۔ چینی میں پانی ملائیں اور پکا کر شیرہ بنا لیں۔ کڑاہی میں گھی گرم کریں۔ آلو کی ٹکیاں بنا کر گھی میں تلیں اور سنہری ہونے پر شیرے میں ڈال دیں۔



www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

اروی

اروی کا سالن (1)

اجزاء

اروی ــــ 250 گرام، گھی ــــ 60 ملی لٹر، لہسن ــــ ایک گٹھی ، پیاز ــــ 125 گرام، دھنیا ــــ ایک چمچ ، زیرہ ثابت ــــ ایک چمچ، نمک ــــ ایک چمچ، مرچ ــــ ایک چمچ۔

ترکیب

اروی چھیل کر ٹکڑے کرلیں اور نمک لگا کر چھوڑ دیں۔ ایک گھنٹہ بعد اروی کو سادہ پانی میں ڈال دیں۔ پیاز کتر لیں۔ پندرہ بیس منٹ بعد گھی کڑکڑا کر اس میں پیاز ڈال دیں۔ پیاز ہلکا بادامی ہو جائے تو اس میں اروی ڈال کر بھون لیں۔ اب اس میں ثابت زیرہ، لیسا ہوا دھنیا نمک، مرچ اور لہسن ڈال کر پانی کا چھینٹا دے کر بھون لیں۔ پھر تھوڑا سا پانی ڈال کر دھیمی آنچ پر پکائیں۔ اروی گل جائے تو اُتار لیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

اروی کا سالن (2)

اجزاء

اروی ــــ ایک کلو، دہی ــــ 250 ملی لٹر، زیرہ سیاہ اور سفید ــــ دونوں دس دس گرام، پیاز ــــ 125 گرام، الائچی کلاں ــــ

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

دس گرام، دھنیا (پسا ہوا) ـــــ 25 گرام، ادرک ـــــ ایک انچ کا ٹکڑا، ہلدی (پسی ہوئی) ـــــ 5 گرام، کالی مرچ (پسی ہوئی) ـــــ ۱۰ گرام، دار چینی اور لونگ ـــــ ہر ایک دو دو گرام، لال مرچ اور نمک ـــــ حسب ذائقہ، گھی ـــــ حسب ضرورت۔

ترکیب

پیاز کے لچھے کتر لیں۔ آدھے لچھے نمک اور دیگر مصالحے کے ساتھ پیس لیں۔ اروی چھیل کر قتلے کر لیں گھی کڑکڑا کر دھیمی آنچ پر اروی تل لیں۔ اس دوران پیاز کے باقی لچھوں کو دوسری پتیلی میں تل کر سرخ کر لیں۔ اب اس میں اروی، دہی اور مصالحہ ڈال کر پکائیں۔ پانی ڈالنے کی ضرورت نہیں۔ ارویاں دہی کے پانی میں جلد گل جائیں گی۔

اروی کی بھجیا

اجزاء

اروی ـــــ ٥٠٠ گرام، پیاز ـــــ ایک عدد، ٹماٹر ـــــ ایک عدد، زیرہ سفید (پسا ہوا) ـــــ چائے کا ایک چمچ۔ نمک اور سرخ مرچ (پسی ہوئی) ـــــ حسب ذائقہ، گھی ـــــ حسب ضرورت۔

ترکیب

اروی چھیل کر پتلے پتلے قتلے کاٹ لیں۔ پیاز اور ٹماٹر کاٹ لیں۔ پیاز کو گھی میں سرخ کر لیں۔ اس میں اروی ڈال کر بھون لیں۔ دو تین منٹ بعد پانی کا چھینٹا دے کر مصالحہ بھی ملا دیں۔ بھن جائے تو اتنا پانی ڈالیں کہ اروی گل جائے۔ ارویاں گل جائیں اور گھی اوپر آ جائے تو اُتار کر استعمال کریں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

اروی کا قورمہ

اجزاء

اروی ——— 500 گرام، دہی ——— 125 ملی لٹر، پیاز ——— 3 عدد، گھی ——— آدھی پیالی، ادرک ——— $\frac{1}{2}$ انچ کا ٹکڑا، لہسن ——— 5 جوئے، دھنیا، تل، ناریل اور خشخاش ——— ہر ایک کھانے کا ایک ایک چمچ، بادام ——— 11 عدد، نمک اور سرخ مرچ (پسی ہوئی) ——— حسب ضرورت۔

ترکیب

اروی کو دھو کر ٹکڑے کر لیں۔ پیاز کے لچھے کاٹ لیں۔ تمام مصالحے بھون کر پیس لیں۔ دہی میں پسے ہوئے مصالحے خوب پھینٹ کر رکھ دیں۔ گھی کڑکڑا کر اس میں پیاز کے لچھے تل کر بادامی کر لیں۔ اروی کے ٹکڑے پیاز میں بگھار لیں۔ ٹکڑے بادامی ہو جائیں تو دہی ملا ہوا مصالحہ ڈال کر پانچ چھ منٹ بھون لیں تاکہ اروی گل جائے جب دیکھیں کہ پانی خشک ہونے لگا ہے اور کافی مصالحہ باقی ہے تو آنچ ہلکی کر کے دم پر چھوڑ دیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

اروی کے قتلے

اجزاء

اروی ——— 500 گرام، پیاز ——— 2 عدد، لہسن ——— 5 جوئے، زیرہ ——— چائے کا ایک چمچ، نمک اور سرخ مرچ ——— حسب ذائقہ، گھی ——— حسب ضرورت۔

ترکیب

ارویوں کو چھیل لیں اور دھو کر اس کے پتلے پتلے قتلے کاٹ لیں۔ پیاز کے لچھے کاٹ لیں۔

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

لہسن بھی چھیل کر کتر لیں۔ دیگچی میں گھی گرم کر کے اس میں لہسن، پیاز اور زیرہ تل کر سرخ کر لیں۔ پھر انہیں موٹا موٹا کوٹ لیں۔

اب گھی میں اروی کے قتلے ڈال کر چمچ چلائیں۔ اس میں کوٹا ہوا مصالحہ اور نمک مرچ بھی شامل کر دیں۔ کچھ دیر چمچ چلانے کے بعد اس میں ذرا سا پانی بھی ڈال دیں۔ اروی گل جائے تو پلیٹ میں نکال لیں اور اوپر لیموں کا عرق چھڑک کر پیش کریں۔

اروی بینگن

اجزاء

بینگن (گول) ـــــ 500 گرام، اروی ـــــ 375 گرام، ٹماٹر ـــــ 125 گرام، پیاز ـــــ 125 گرام، ہری مرچیں ـــــ 7 عدد، گھی ـــــ 125 ملی لٹر پسی ہوئی ہلدی ـــــ چٹکی بھر، نمک اور سرخ مرچ ـــــ حسب ذائقہ۔

ترکیب

بینگن چھیل کر قاشیں تراش لیں۔ قاشوں کو ذرا سا نمک لگا کر چھوڑ دیں۔ اروی چھیل کر پانی میں ڈال دیں۔ اس میں چائے کا آدھا چمچ نمک بھی ڈال دیں۔ آدھ گھنٹے بعد بینگن کو دھو لیں۔ اروی کو بھی مسل مسل کر دھو لیں تاکہ لیس نہ رہے۔ پیاز کتر لیں۔ ٹماٹر دھو کر کاٹ لیں۔

گھی کڑکڑا کر اس میں پیاز سنہری کر لیں۔ اب اس میں سرخ مرچ، ہلدی اور نمک ڈال دیں۔ مصالحہ بھن جائے تو بینگن اور ٹماٹر بھی ڈال دیں۔ دس منٹ بعد اس میں اروی ڈال دیں اور تھوڑا سا پانی ڈال کر پکنے دیں۔ آنچ ہلکی کر دیں۔ اروی بینگن گل جائے تو پانی خشک ہونے کے بعد اتار لیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

اروی کے پتّے (تلے ہوئے)

اجزاء

اروی کے پتّے ـــــ حسب ضرورت، بیسن ـــــ پتوں کے مطابق، گھی یا تیل ـــــ حسب ضرورت، نمک، سرخ مرچ اور زیرہ ـــــ حسب ضرورت۔

ترکیب

اروی کے پتّے دھوکر صاف کرلیں۔ ان کا پانی خشک کرلیں۔ تھوڑے سے پانی میں بیسن کو ڈال کر دہی کی طرح گھول لیں مصالحے پیس کر بیسن میں ملادیں۔

کڑاہی میں تیل یا گھی کڑکڑائیں۔ پھر اروی کے پتّے بیسن میں لتھیڑ کر تل لیں۔

اروی کے پتّے (مصالحے دار)

اجزاء

اروی کے پتّے ـــــ 250 گرام، تیل ـــــ 125 ملی لٹر، بیسن ـــــ 125 گرام، ادرک ـــــ 5 گرام، پیاز ـــــ 125 گرام، لہسن ـــــ 5 جوئے، بادام 5 گرام، خشخاش ـــــ 2 گرام، تل ـــــ 2 گرام، نمک اور سرخ مرچیں (پسی ہوئی) ـــــ حسب ذائقہ۔

ترکیب

اروی کے پتّے دھوکر پانی خشک کرلیں۔ نمک، مرچ، لہسن اور ادرک کو پیس کر علیحدہ رکھ لیں۔ پیاز کو باریک کاٹ لیں۔ بادام کو تھوڑے سے پانی میں اُبال کر چھیلیں اور باریک باریک کاٹ لیں۔ تل اور خشخاش کو بھی ہلکی آنچ پر توے پر ہلکا سا بھون لیں۔ بیسن میں

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

پسا ہُوا مصالحہ ملا کر اسے پتوں پر پھیلائیں اور پتے ایک دوسرے پر رکھ کر گول لپیٹ لیں۔

ایک کھلے منہ کی پتیلی میں پانی بھر کر اس کے منہ پر کپڑا باندھ دیں۔ کپڑے پر گول لپٹے ہوئے اروی کے پتے رکھ کر ڈھانپ دیں۔ اب پانی گرم کریں۔ بھاپ میں پتے گل جائیں تو انہیں ٹھنڈا کر کے گول گول کاٹ لیں۔ تھوڑے سے تیل میں ان ٹکڑوں کو خوب تل لیں۔ باقی تیل میں پیاز تل کر اس میں تل، خشخاش، باقی بچا ہوا مصالحہ اور بادام ڈال کر بھون لیں۔ اس میں تھوڑا سا پانی ڈال کر پتے بھی ڈال دیں۔ دم پر آجائے تو اُتار لیں۔

اروی کے کباب

اجزاء

اروی ـــــ 500 گرام، انار دانہ ـــــ 60 گرام، چنے (بھُنے ہوئے) ـــــ 25 گرام، پیاز ـــــ 2 عدد، ادرک ـــــ ایک انچ کا ٹکڑا، لہسن ـــــ ایک پوتھی، مرچ سیاہ ـــــ 2 گرام، زیرہ سیاہ ـــــ 5 گرام، دھنیا (خشک) ـــــ 5 گرام، بڑی الائچی کے دانے ـــــ ایک گرام، گھی اور ڈبل روٹی کا چُورا ـــــ حسب ضرورت۔

ترکیب

اروی کو اُبال کر چھیل لیں۔ اب انہیں ہاتھ سے خوب مَسل کر یکجان کر لیں یا پیس لیں۔ چنے چھیل کر اور پیس کر الگ رکھ لیں۔ گرم مصالحہ اور باقی چیزیں بھی پیس لیں۔

اروی میں یہ تمام چیزیں ملا کر شامی کباب کی طرح ٹکیاں بنا لیں۔ گھی گرم کریں اور ٹکیوں کو ڈبل روٹی کا چُورا لگا کر ہلکی آنچ پر تل کر سرخ کر لیں۔

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

اروی کی پھلکیاں

اجزاء

اروی ــــــ 500 گرام، میدہ ــــــ 500 گرام، سیاہ مرچیں ــــــ 5 گرام، زیرہ ــــــ 15 گرام، نمک اور سُرخ مرچ ــــــ حسب ذائقہ، گھی ــــــ حسب ضرورت۔

ترکیب

اروی کو اُبال کر چھیل لیں اور ہاتھ سے مل کر یکجان کر لیں۔ اب اس میں مصالحے ڈال کر میدے میں خوب گوندھ لیں اور پانی ملا کر حسب خواہش پتلا کر لیں۔

کڑاہی میں گھی گرم کریں اور اس میں پھلکیاں تل لیں۔

شام کی چائے کے ساتھ پیش کریں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

بند گوبھی

بند گوبھی کا سالن

اجزاء

بند گوبھی ـــــ ایک کلو، گھی ـــــ 250 ملی لٹر، پیاز ـــــ 250 گرام
دہی ـــــ 60 ملی لٹر، لہسن ـــــ آدھی گٹھی، سبز مرچیں ـــــ 5 اگرام،
کلونجی ـــــ ایک چائے کا چمچ، ہلدی، نمک اور مرچ ـــــ حسب ذائقہ۔

ترکیب

بند گوبھی کو باریک کاٹ کر تھوڑے سے نمک ملے پانی میں ڈال دیں۔ تھوڑی دیر بعد بند گوبھی کے پتے پانی نچوڑ کر علیحدہ رکھ لیں۔ گھی گرم کر کے پیاز اور لہسن بادامی کر کے اس میں بند گوبھی، کلونجی اور لال مرچ ڈال دیں۔ تین منٹ بعد دہی ملا کر تھوڑی دیر بھونیں۔ اب اس میں ہلدی، نمک اور ہری مرچیں کاٹ کر ڈال دیں۔ بند گوبھی گل جائے تو اسے بھون لیں۔ گھی اوپر نظر آنے لگے تو اتار لیں۔

آلو اور بند گوبھی

اجزاء

آلو ـــــ 500 گرام، بند گوبھی ـــــ 500 گرام، گھی ـــــ 125 ملی لٹر،
پیاز ـــــ 25 اگرام، لہسن ـــــ ایک پوتھی، ادرک ـــــ 10 اگرام،

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

دھنیا (پسا ہوا) ـــــ ایک چمچ، زیرہ ـــــ ایک چمچ، گرم مصالحہ،
ـــــ ایک چمچ، نمک اور مرچ ـــــ حسب ذائقہ۔

ترکیب

بندگوبھی باریک کاٹ کر دھولیں۔ آلو چھیل کر ٹکڑے کرلیں اور دھولیں۔ پیاز کتر لیں۔ گھی گرم کرکے اس میں پیاز سرخ کرلیں۔ اس میں تمام مصالحے ڈال کر بھون لیں۔ اس دوران پانی کا ہلکا سا چھینٹا بھی دیں۔ درمیانی آنچ رکھیں۔ پھر اس میں آلو اور گوبھی بھی ڈال دیں۔ آلو گوبھی بھن جائے تو اس میں دو کپ پانی ڈال کر ہلکی آنچ پر پکائیں پانی خشک ہوجائے اور گھی نظر آنے لگے تو اتار کر گرم مصالحہ چھڑک دیں۔

بندگوبھی کے رول

(1)

اجزاء

تازہ بندگوبھی ـــــ ایک عدد، بیسن ـــــ 125 گرام، قیمہ ـــــ 500 گرام
پیاز ـــــ 125 گرام، لہسن ـــــ ایک گٹھی، انڈے ـــــ 4 عدد،
گرم مصالحہ ـــــ کھانے کے دو چمچ، دہی ـــــ 125 ملی لٹر، نمک اور
سُرخ مرچ ـــــ حسبِ ذائقہ، گھی ـــــ حسبِ ضرورت۔

ترکیب

بندگوبھی میں سے دس درمیانہ سائز کے نرم پتے لے لیں۔ ایک صاف سوتی کپڑے میں قیمے کی پوٹلی باندھ کر لٹکا دیں۔ تھوڑی دیر میں قیمے کا پانی نچڑ جائے گا۔ اس دوران پیاز کاٹ لیں، لہسن چھیل لیں اور بیسن کو توے پر بھون لیں۔ سل پر مصالحے، پیاز اور قیمہ پیس لیں۔ انڈے بھی پھینٹ لیں۔
اب بیسن میں تمام چیزیں ملا کر خوب پھینٹ لیں تاکہ یکجان ہوجائیں۔ اسے ایک بار سل پر پیس لیں تو بہتر ہوگا۔ اب گوبھی کے پتوں پر پسے ہوئے قیمے کا آمیزہ ڈال کر

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

چمچ سے پھیلا لیں۔ پھر پتوں کو احتیاط سے لپیٹ کر ان پر دھاگہ باندھ دیں۔
ایک کھلے منہ کے پتیلے میں پانی بھر کر اس پر ململ کا کپڑا باندھ دیں۔ کپڑے پر رول رکھ کر ڈھانپ دیں۔ اب پانی کھولائیں۔ رول کو بیس منٹ بھاپ میں رکھنے کے بعد نکال لیں۔ ایک کڑاہی میں گھی گرم کر کے اس میں رول تل لیں۔ بادامی ہونے پر نکال لیں۔ رول کو تیز گرم گھی میں ڈالتے ہی آنچ ہلکی کر دیں تاکہ رول جلنے نہ پائیں۔

بند گوبھی اور کالے چنے

اجزاء

تازہ بند گوبھی ـــــ ایک عدد، کالے چنے ـــــ ۱۰۰ گرام، گرم مصالحہ (پسا ہوا) ـــــ ایک چائے کا چمچ، تیل ـــــ ۱۰۰ ملی لیٹر، لیموں ـــــ چار عدد، نمک ـــــ حسب ذائقہ۔

ترکیب

چنے دو دن کے لیے پانی میں بھگو دیں۔ اس دوران دو تین بار پانی بدل دیں۔ چنوں میں کونپلیں نکل آئیں گی۔ دو دن بعد پانی بدل کر نچوڑ لیں تاکہ چنے صاف ہو جائیں۔ گوبھی کو بھی باریک باریک کاٹ لیں اور دھو کر پانی نچوڑ لیں۔
تیل گرم کر کے اس میں چنے تل لیں، لیکن چنے زیادہ سخت نہ ہونے پائیں۔ چنے نکال کر اب اس گھی میں بند گوبھی کو بھی تھوڑا سا تل لیں اور آنچ ہلکی کر کے ڈھکنا دے دیں۔ گوبھی آدھی گل جائے تو اس میں چنے ملا کر نمک اور گرم مصالحہ بھی چھڑک دیں۔ استعمال کے وقت لیموں کا عرق نچوڑ لیں۔

✿ ✿

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

قیمہ بھری بند گوبھی

اجزاء

بند گوبھی ــــ ایک عدد، قیمہ ــــ 250 گرام، چاول (اُبلے ہوئے) ــــ 250 گرام، ٹماٹر ــــ 2 عدد، پیاز ــــ ایک عدد، پودینہ (کترا ہوا) ــــ ایک چمچ، کشمش ــــ 50 گرام، دار چینی ــــ ایک انچ کا ٹکڑا، گھی ــــ حسب ضرورت۔

ترکیب

پیاز کتر لیں۔ ٹماٹروں کا گودا نکال دیں۔ پودینہ کتر لیں۔ گھی میں قیمہ، پیاز، ٹماٹروں کا گودا، نمک اور مرچ ڈال کر بھون لیں۔ اب اُبلے ہوئے چاولوں میں قیمہ، پودینہ، کشمش اور دار چینی کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے ملا کر یکجان کر لیں۔

بند گوبھی کو درمیان سے دو ٹکڑے کر کے چھوٹے پتے نکال لیں۔ ان پتوں کو بھی باریک باریک کتر کر قیمے کے مرکب میں ملا لیں۔ اس مرکب کو بند گوبھی کی خالی جگہ میں بھر کر ایک گھنٹہ اوون میں رکھ کر پکائیں۔

بند گوبھی اور گوشت

اجزاء

گوبھی ــــ 500 گرام، بکرے کی دستی کا گوشت ــــ 500 گرام، پودینہ ــــ ایک گڈی، پیاز ــــ ایک عدد، ٹماٹر ــــ 250 گرام، ہڈیوں کی یخنی ــــ 7 کپ، لیموں ــــ 2 عدد، سبز مرچیں ــــ 3 عدد، نمک ــــ حسب ذائقہ، گھی ــــ حسب ضرورت۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

ترکیب

گوبھی باریک کاٹ لیں۔ پیاز اور پودینہ الگ الگ کتر لیں۔ ٹماٹر کا گودا نکال لیں جو چوتھائی کپ ہو۔ یخنی تیار کر لیں۔ مرچیں بھی کتر لیں۔ گھی گرم کر کے پیاز براؤن کریں اور اس میں گوشت بھون لیں۔ پھر آنچ دھیمی کر کے اس میں یخنی ڈال دیں۔ شوربا گاڑھا ہو جائے تو پودینہ، ہری مرچ، ٹماٹر کا گودا اور لیموں کا عرق ڈال دیں۔

اُبلے ہوئے چاولوں کے ساتھ اس کا ذائقہ دوبالا ہو جاتا ہے۔

بند گوبھی اور ناریل کی ڈِش

اجزاء

بند گوبھی ——— ڈیڑھ کلو، سرسوں یا ناریل کا تیل ——— چار بڑے چمچ،
ثابت ناریل ——— ایک عدد، تازہ دھنیا کی پتیاں ——— ایک گٹھی،
پیاز ——— ایک عدد، سرسوں کے بیج ——— ایک چائے کا چمچ، نمک
——— حسبِ ذائقہ۔ کالی مرچ (پسی ہوئی) ——— ایک چائے کا چمچ۔

ترکیب

بند گوبھی کو باریک کاٹ لیں۔ پیاز چھیل کر باریک کتر لیں۔ دھنیے کی پتیاں بھی صاف کر کے کتر لیں۔ یہ تقریباً ایک بڑا چمچ ہو۔ ناریل کا پانی نکال کر الگ پیالے میں رکھ لیں۔

ناریل کا گودا باریک پیس لیں۔

کسی بڑی پتیلی میں پانی گرم کریں۔ پانی اُبلنے لگے تو اس میں بند گوبھی ڈال کر دو منٹ جوش دیں اور اُتار کر چھان لیں۔ دوسری پتیلی میں تیل گرم کریں اور اس میں سرسوں کے بیج ڈال دیں۔ چمچ ہلاتے رہیں۔ دو منٹ بعد پیاز ڈال کر اُسے تین منٹ بھونیں۔ دھنیے کی پتی ڈال کر اسے بھی ایک منٹ بھونیں۔ اب اُبلی ہوئی بند گوبھی ڈال کر بھونیں۔ چمچ مسلسل چلاتے رہیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

گوبھی کا پانی سوکھنے لگے تو اس میں ناریل کا پانی ڈال کر بھونیں۔ پھر کترا ہوا ناریل اور نمک ملا کر اتار لیں۔

بند گوبھی اور مٹر کی ڈش

اجزاء

بند گوبھی ــــــ ایک کلو، مٹر کے دانے ــــــ 300 گرام، ثابت سفید زیرہ ــــــ چار چائے کے چمچ، ہلدی (پسی ہوئی) ــــــ نصف چمچ، سرخ مرچ (پسی ہوئی) ــــــ نصف چمچ، کوکنگ آئل ــــــ آٹھ بڑے چمچ، ہری مرچیں ــــــ 2 عدد، گرم مصالحہ ــــــ نصف چائے کا چمچ، تیج پات ــــــ 3 عدد، چینی ــــــ چائے کے دو چمچ، نمک ــــــ حسب ذائقہ۔

ترکیب

بند گوبھی کے اوپر کے چند پتے اتار کر پھینک دیں اور اس کے پتلے اور لمبے لمبے ٹکڑے کاٹ لیں۔ کسی چوڑے منہ والی پتیلی کو درمیانی آنچ پر رکھ کر اس میں کوکنگ آئل گرم کریں۔ پھر اس میں ثابت سفید زیرہ اور تیج پات ڈال کر چمچ سے ملا لیں۔ پندرہ بیس سیکنڈ بعد بند گوبھی اور مٹر کے دانے ڈال کر آدھ منٹ تک بھونیں۔ اب سرخ مرچ اور ہلدی ملا کر ڈھانپ دیں۔ آنچ دھیمی کر دیں۔ گوبھی مٹر گل جائے تو نمک، چینی اور کتری ہوئی ہری مرچ ڈال کر پھر ڈھانپ دیں۔ چار پانچ منٹ پکنے دیں۔ آخر میں گرم مصالحہ ملا کر اتار لیں۔

بند گوبھی اور مسور کی دال

اجزاء

بند گوبھی ــــــ 250 گرام، مسور کی دال ــــــ 250 گرام، تیل ــــــ 6

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

بڑے چمچ، لہسن ــــ ایک چھوٹی گٹھی، سبز مرچیں ــــ 2 عدد، پیاز ۱۰۰ گرام، ٹماٹر ــــ 25 اگرام، ثابت زیرہ ــــ ایک چمچ چائے کا، ہلدی (پسی ہوئی) ــــ آدھا چمچ چائے کا، ادرک ــــ آدھ انچ کا ٹکڑا، نمک ــــ حسبِ ذائقہ۔

ترکیب

بندگوبھی کے اوپر کے چند پتے اُتار کر باقی کو کتر لیں۔ اس کا وزن 250 گرام ہو۔ مسور کی دال چُن کر دھولیں۔ لہسن باریک باریک کاٹ لیں۔ پیاز بھی باریک کاٹ لیں۔ سبز مرچیں باریک کتر لیں۔ ٹماٹر کی چھوٹی چھوٹی قاشیں تراش لیں۔ ادرک پیس لیں۔

پتیلی میں سوا لٹر پانی اور دال ڈال کر اُبالیں۔ پانی کی سطح پر جھاگ آئے تو چمچ سے اُتار کر پھینک دیں۔ ایک اُبال آنے پر ہلدی ملالیں اور پتیلی پر ڈھکنا اس طرح رکھ دیں کہ پتیلی کا منہ تھوڑا سا کھلا رہے۔ دھیمی آنچ پر دال کو پون گھنٹے تک آہستہ آہستہ پکنے دیں۔ آخری دس منٹ میں چند بار چمچ چلالیں۔

اس دوران دوسرے چولھے پر فرائی پین میں تیل گرم کریں۔ اس میں پہلے زیرہ اور تین چار سیکنڈ بعد لہسن ڈال کر سنہری کرلیں۔ اب اس میں پیاز، بندگوبھی اور سبز مرچیں ڈال دیں اور چمچ چلاتے رہیں۔ جب یہ آمیزہ سنہری اور ہلکا سا بھُربھُرا ہو جائے تو نمک ملا کر آگ سے اُتار لیں۔

دال پک جائے تو اس میں تھوڑا سا نمک، ادرک اور ٹماٹر ڈال کر ملائیں اور ڈھانپ کر دس منٹ مزید پکائیں۔ اب اس میں بندگوبھی کا سارا آمیزہ ڈال کر چمچ سے خوب ملائیں۔ پتیلی کو ڈھکنے کے بغیر آگ پر رکھیں اور ایک اُبال آنے پر اُتار لیں۔

بندگوبھی اور گاجریں

اجزاء

بندگوبھی ــــ ۵۰۰ گرام، گاجریں ــــ ۵۰۰ گرام، پکانے کا تیل

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

5 بڑے چمچ، ہینگ ــــ ایک چٹکی، ثابت سرخ مرچیں ــــ 2 عدد، ثابت سبز مرچیں ــــ 2 عدد، سرسوں کے بیج ــــ ایک بڑا چمچ، دھنیا کی پتی ــــ ایک گٹھی، لیموں ــــ 2 عدد، چینی ــــ 2 چائے کے چمچ، نمک ــــ حسب ذائقہ۔

ترکیب

بند گوبھی کے درمیان سے نرم پتے نکال کر لمبے لمبے پتلے ٹکڑے کاٹ لیں۔ اس کا وزن 500 گرام ہو۔ گاجریں چھیل کر چھوٹے چھوٹے چوکور ٹکڑے کاٹ لیں۔ ہری مرچوں کے بھی لمبے لمبے ٹکڑے کر لیں۔ دھنیے کی پتیاں صاف کر کے کتر لیں۔ یہ کم از کم آٹھ بڑے چمچ ضرور ہوں۔ کسی کھلے منہ کی دیگچی کو ذرا تیز آنچ پر رکھ کر تیل گرم کریں اور اس میں چٹکی بھر ہینگ ڈال دیں۔ پھر اس میں سرسوں کے بیج ڈال کر چند سیکنڈ بعد ثابت سرخ مرچ بھی ڈال کر چمچ چلائیں۔ چند سیکنڈ بعد جب مرچ بھن کر سیاہی مائل ہو جائے تو اس میں ہری مرچیں، گاجریں اور بند گوبھی ڈال دیں۔ درمیانی آنچ کر کے چمچ چلاتے رہیں۔ آدھ منٹ بعد نمک، چینی اور ہرا دھنیا ڈال دیں۔ چمچ سے خوب ملا کر ڈھانپ دیں اور مزید پانچ منٹ پکائیں۔ اب لیموں کا عرق ملا کر اتار لیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

بند گوبھی اور جھینگے کی ڈش

اجزاء

بند گوبھی ــــ 500 گرام، جھینگے (بڑے بڑے) ــــ پندرہ عدد، پیاز ــــ 250 گرام، لہسن ــــ ایک گٹھی، ہری مرچیں ــــ 3 عدد، گھی ــــ 250 ملی لٹر، گرم مصالحہ (پسا ہوا) ــــ چائے کا ایک چمچ، ہلدی (پسی ہوئی) ــــ چائے کا آدھا چمچ، ناریل ــــ $\frac{1}{2}$ حصہ، نمک اور سرخ مرچ ــــ حسب ذائقہ۔

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

ترکیب

بند گوبھی کے اُوپر کے سخت اور خراب پتے توڑ کر پھینک دیں۔ کسی برتن میں پانی ڈال کر تھوڑا سا نمک ڈالیں اور اس میں بند گوبھی کے چار ٹکڑے کر کے ڈال دیں۔ جھینگے دھو کر صاف کر لیں لہسن، پیاز اور ہری مرچیں باریک کاٹ لیں۔ ناریل پیس کر دُودھ تیار کر لیں۔

ایک گھنٹے بعد بند گوبھی کے ٹکڑوں کو پانی سے نکال کر باریک کاٹ لیں۔ ایک دیگچی میں پانی اور تھوڑا سا نمک ڈال کر چولھے پر رکھیں اور اس میں گوبھی ڈال کر آنچ ہلکی کر دیں۔ گوبھی گل جائے تو اُتار دیں۔ دوسری پتیلی میں گھی گرم کر کے اس میں سبز، سرخ مرچ، پیاز، ہلدی، لہسن اور نمک ڈال کر بھُون لیں۔ پھر اس میں جھینگے ڈال دیں۔ جھینگے پانچ منٹ تک بھُونیں۔ اب اس میں ناریل کا دُودھ ڈال کر آنچ ہلکی کر دیں۔ پندرہ منٹ پکنے کے بعد گرم مصالحہ چھڑک دیں اور تین منٹ بعد اُتار کر گرم گرم پیش کریں۔

بند گوبھی کے رول

اجزاء

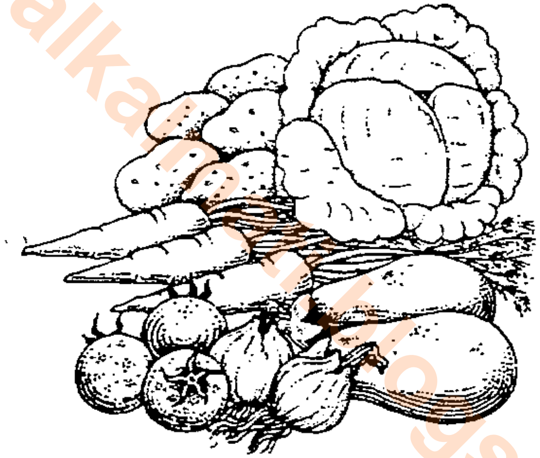
بند گوبھی ــــــ ایک عدد، آلو ــــــ 500 گرام، پیاز ــــــ 2 عدد، دہی ــــــ 250 ملی لٹر، اجوائن ــــــ چائے کا نصف چمچ، ہری مرچیں ــــــ 15 گرام، انار دانہ ــــــ 30 گرام، گھی ــــــ 250 ملی لٹر، نمک اور سرخ مرچ ــــــ حسب ذائقہ۔

ترکیب

آلو چھیل کر چار ٹکڑے کر لیں۔ سبز مرچیں کتر لیں۔ انار دانہ پیس لیں۔ دہی میں نمک پھینٹ کر علیحدہ رکھ لیں۔ تھوڑا سا گھی گرم کر کے اس میں اجوائن ڈال دیں۔ چند سیکنڈ بعد نمک، سرخ مرچ، انار دانہ، کتری ہوئی پیاز اور سبز مرچیں بھی ڈال دیں۔ مصالحہ

بھون کر آلو ڈال دیں۔ آلو گل جائیں تو انہیں خوب کچل کر بھرتہ کی طرح بنا لیں۔
بند گوبھی کے اوپر کے چند خراب پتوں کو توڑ کر پھینک دیں۔ حسبِ ضرورت اچھے پتے لے کر پھیلائیں۔ ہر پتے پر آلو کے سالن کی ہلکی تہ بچھا لیں۔ اب ہر پتے کو لپیٹ کر اس پر دھاگا لپیٹتے جائیں۔

کڑاہی میں باقی گھی ڈال کر پگھلائیں۔ اس میں گوبھی کے رول ڈال کر تلیں۔ رول سرخ ہونے پر آجائیں تو دہی ڈال کر احتیاط سے چمچ سے ملائیں اور ڈھانپ دیں۔ ٹھہر کر پھر احتیاط سے چمچ چلائیں۔ پھر ڈھانپ دیں۔ مصالحہ تیار ہو جائے تو اتار لیں۔



www.iqbalkalmati.blogspot.com
www.urdukutabkhanapk.blogspot.com
www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

بھنڈی

بھنڈی کا سالن

(1)

اجزاء

بھنڈی ـــــ آدھ کلو، پیاز (باریک کی ہوئی) ـــــ بڑے تین چمچ، ٹماٹر ـــــ 2 عدد، سرسوں کے بیج ـــــ چائے کا $\frac{1}{2}$ 1 چمچ، دھنیا کی پتی (کٹی ہوئی) ـــــ چائے کا ایک چمچ، چینی ـــــ چائے کا $\frac{1}{2}$ 1 چمچ، کوکنگ آئل ـــــ چار بڑے چمچ، سوکھا دھنیا (پسا ہوا ـــــ چائے کا ایک چمچ، سرخ مرچ (پسی ہوئی) ـــــ چائے کا ایک چمچ، زیرہ ـــــ چائے کا ایک چمچ، ہلدی (پسی ہوئی) ـــــ چائے کا آدھا چمچ، لہسن ـــــ 15 جوئے، سبز الائچی کے دانے ـــــ چائے کا آدھا چمچ، دار چینی (پسی ہوئی) ـــــ چائے کا ایک چمچ، لیموں کا عرق اور نمک ـــــ حسب ذائقہ۔

ترکیب

تازہ بھنڈیاں دھو کر خشک کریں اور ایک ایک انچ کے ٹکڑے کاٹ لیں۔ بھنڈیوں کے دونوں سروں کو تھوڑا تھوڑا کاٹ کر پھینک دیں۔ لہسن پیس لیں۔ اس میں خشک دھنیا، زیرہ، مرچ، ہلدی اور ضرورت محسوس کریں تو تھوڑا سا پانی ملا کر گاڑھا مصالحہ تیار کر لیں۔ پتیلی میں تیل گرم کر کے سرسوں کے بیج ڈال دیں۔ چمچ چلاتے رہیں۔ بیج تل جائیں تو تیل میں مصالحہ ڈال کر بھونیں۔ پھر پیاز ڈال کر تین منٹ بھونیں۔ اب بھنڈیوں کے ٹکڑے ڈال کر آہستہ آہستہ چمچ چلاتے رہیں۔ پانچ منٹ بعد چینی، ٹماٹر کے کٹے ہوئے باریک ٹکڑے، پسی ہوئی دار چینی، لیموں کا عرق، دھنیے کی پتیاں، نمک اور الائچی کے دانے

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

ڈال دیں۔ چمچ چلاتے ہوئے پانچ منٹ اور تلیں۔ سالن تیار ہونے کے فوراً بعد استعمال کرنا ضروری ہے، کیونکہ رکھ چھوڑنے سے اس کی شکل بگڑ جائے گی اور بھنڈیاں پانی چھوڑ دیں گی۔

بھنڈی کا سالن

(2)

اجزاء

بھنڈی ——— ایک کلو، لہسن ——— 2 گٹھی، پیاز (درمیانہ) ——— 3 عدد، ادرک (پسا ہوا) ——— چائے کا ایک چمچ، ہلدی (پسی ہوئی) ——— چائے کا آدھا چمچ، ہری مرچیں ——— 4 عدد، دھنیا (پسا ہوا) ——— چائے کا ایک چمچ، زیرہ (پسا ہوا) ——— چائے کا ایک چمچ، لسی ——— 4 کپ، تیل ——— 3 بڑے چمچ، نمک ——— حسب ذائقہ۔

ترکیب

بھنڈیاں دھولیں اور اس کو دونوں سروں سے تھوڑا تھوڑا کاٹ لیں۔ بھنڈیاں زیادہ لمبی ہوں تو حسب منشا ٹکڑے کر لیں۔ پیاز کے پتلے پتلے ٹکڑے کاٹ لیں۔ لہسن چھیل کر باریک کاٹ لیں۔ ہری مرچیں کاٹ لیں اور بیج نکال دیں۔ تیل گرم کر کے پیاز اور مرچیں ڈال کر تل لیں۔ اس دوران آنچ درمیانی ہو۔ ٹھہر ٹھہر کر چمچ چلاتے رہیں تاکہ مصالحہ جل نہ جائے۔ پیاز سنہری ہو جائے تو ادرک، لہسن اور ہلدی ملا کر ایک منٹ تک تلیں۔ چمچ چلاتے رہیں، پھر اس میں بھنڈیاں ڈال کر تین چار منٹ تلیں۔ اب دھنیا، زیرہ، نمک اور لسی بھی ملا دیں۔ پتیلی کھلی ہی رکھیں اور اُبال آنے دیں۔ بھنڈیاں گل جائیں تو اُتار کر گرم گرم پیش کریں۔

✿ ✿

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

کھٹّی بھنڈیاں

اجزاء

بھنڈی ــــ $\frac{1}{2}$ کلو، ادرک (پسا ہوا) ــــ چائے کا ایک چمچ،
ہلدی (پسی ہوئی) ــــ $\frac{1}{2}$ چائے کا چمچ، لہسن (پسا ہوا) ــــ
کھانے کا ایک چمچ، پیاز (باریک کٹی ہوئی) ــــ دو بڑے چمچ،
تیل ــــ حسبِ ضرورت، کری پتہ ــــ 5 عدد، ہری مرچیں
ــــ 5 عدد، دھنیا کی پتیاں ــــ $\frac{1}{2}$ 1 بڑا چمچ، املی ــــ
۵۰ گرام، نمک اور سرخ مرچ (پسی ہوئی) ــــ حسبِ ذائقہ۔

ترکیب

ایک پیالے میں تھوڑا سا گرم پانی لے کر املی بھگو دیں۔ تھوڑی دیر بعد ہاتھ سے مسل کر بیج اور ریشہ نکال کر پھینک دیں۔ املی کے پانی کو ململ کے کپڑے سے چھان لیں اور ڈھانپ کر رکھ دیں۔ بھنڈیاں دھو کر خشک کر لیں اور دونوں جانب سے ان کا تھوڑا تھوڑا حصّہ کاٹ کر پھینک دیں۔ پتیلی میں تیل گرم کریں اور بھنڈیاں ہلکا سا تل کر نکال لیں۔ اب اس تیل میں پیاز بھی معمولی سا تل لیں۔ نمک، سرخ مرچ، پسی ہوئی ہلدی، ادرک اور پسا ہوا لہسن ملا کر بھونیں۔ چمچ چلاتے رہیں۔ دو منٹ بعد املی کا پانی کری پتہ اور ایک کپ پانی بھی ڈال کر چمچ سے ملائیں۔ اُبال آجائے تو بھنڈیاں کٹی ہوئی دھنیا کی پتیاں اور کٹی ہوئی ہری مرچیں بھی ڈال دیں۔ آنچ بہت ہلکی کر کے ڈھانپ دیں۔ بھنڈیاں گل جائیں تو اتار کر گرم گرم پیش کریں۔

✿ ✿

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

کھٹّی میٹھی بھنڈی

اجزاء

بھنڈی ـــــ $\frac{1}{2}$ کلو، سوکھا دھنیا (پسا ہوا) ـــــ چائے کا $\frac{1}{2}$ 1 چمچ، تیل ـــــ بڑے 5 چمچ، لہسن ـــــ ایک گٹھی، زیرہ (پسا ہوا) ـــــ چائے کے 2 چمچ، زیرہ (ثابت) ـــــ چائے کا ایک چمچ، سرخ مرچ ثابت ـــــ ایک عدد، ہلدی (پسی ہوئی) ـــــ چائے کا نصف چمچ، لیموں ـــــ 4 عدد، چینی ـــــ چائے کے دو چمچ، مرچ سیاہ (پسی ہوئی) ـــــ چائے کا ایک چمچ، نمک ـــــ حسب ذائقہ۔

www.apnakalmati.blogspot.com

ترکیب

تازہ اور نرم بھنڈیاں دھو کر خشک کرلیں۔ بھنڈیوں کو دونوں سروں سے تھوڑا تھوڑا کاٹ دیں۔ اب ان کے ایک ایک انچ لمبے لمبے ٹکڑے کاٹ لیں۔ لہسن اور مرچ سِل پر پیسیں اور پیالے میں نکال کر اس میں ہلدی، دھنیا، پسا ہوا زیرہ اور پسی ہوئی سیاہ مرچیں ملالیں۔ دیگچی میں تیل گرم کریں اور اس میں ثابت زیرہ ڈال دیں۔ چند سیکنڈ بعد آنچ دھیمی کرکے پیالے میں رکھا ہوا پسا مصالحہ ڈال کر چمچے سے ملائیں۔ مصالحہ بھن جائے تو اس میں بھنڈی، نمک، چینی، لیموں کا عرق اور تھوڑا سا پانی ڈال کر چمچ چلاتے رہیں تاکہ مصالحہ خوب مل کر آہستہ آہستہ جوش پر آنے لگے۔ اب اسے ڈھانپ کر اتنی دیر پکائیں کہ بھنڈی گل جائے۔ اس دوران آنچ دھیمی رکھیں۔

✧✧

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

بھنڈی کی خُشک ڈِش

(1)

اجزاء

بھنڈیاں ـــــ $\frac{1}{2}$ کلو، مرچ سرخ (پسی ہوئی) ـــــ ۱۵ گرام، پیاز ـــــ 2 عدد، سفید زیرہ ـــــ 5 گرام، ہری مرچیں ـــــ 5 عدد، لیموں ـــــ حسب ضرورت، تیل ـــــ 125 ملی لٹر۔

ترکیب

بھنڈیاں دھو کر خشک کر لیں اور باریک کاٹ لیں۔ ہری مرچیں اور پیاز علیحدہ علیحدہ کتر لیں۔ تیل گرم کریں، اس میں پیاز تل کر سرخ کر لیں۔ پھر اس میں مصالحے ڈال کر چمچ چلائیں اور بھنڈی ڈال کر خوب بھونیں۔ چمچ مسلسل چلاتے رہیں، ورنہ بھنڈی جل جائے گی۔ اس میں پانی نہ ڈالیں۔ بھنڈی بُھن کر سرخی پر آجائے تو اُتار لیں۔ پیش کرتے وقت بھنڈیوں پر تھوڑا سا لیموں کا عرق ڈال دیں۔

بھنڈی کی خُشک ڈِش

(2)

اجزاء

بھنڈی ـــــ $\frac{1}{2}$ کلو، پیاز (درمیانے) ـــــ 3 عدد، لہسن ـــــ ۱۵ جوئے، زیرہ ـــــ 6 گرام، ہلدی (پسی ہوئی) ـــــ چائے کا $\frac{1}{4}$ چمچ، خشک دھنیا (پسا ہوا) ـــــ چائے کا ایک چمچ، انار دانہ (پسا ہوا)

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

——— 5 گرام، سبز دھنیا ——— ایک بڑا چمچ، گھی یا تیل ———
25 ملی لیٹر، نمک اور سرخ مرچ (پسی ہوئی) ——— حسب ذائقہ۔

ترکیب

بھنڈی دھو کر خشک کریں اور باریک کتر لیں۔ لہسن اور پیاز بھی باریک کاٹ لیں۔ انار دانہ پیس کر علیحدہ رکھ دیں۔ سبز دھنیا کتر لیں۔ تیل گرم کر کے اس میں زیرہ بھونیں۔ پھر اس میں پیاز اور لہسن ڈال کر خوب بھونیں۔ تمام مصالحے اور بھنڈی ڈال کر چمچ سے ملائیں اور آنچ ہلکی کر کے ڈھانپ دیں۔ ٹھہر ٹھہر کر چمچ چلاتے رہیں تاکہ بھنڈی جل نہ جائے۔ بھنڈی گل جائے تو ڈھکنا ہٹا کر انار دانہ چھڑک دیں۔ چند منٹ اور چولہے پر رکھیں، پھر اتار کر سبز دھنیا چھڑک کر پیش کریں۔

مصالحہ بھری بھنڈیاں

(1)

اجزاء

بھنڈیاں ——— 250 گرام، ٹماٹر ——— 30 گرام، پیاز بڑے ——— 2 عدد، ہری مرچیں ——— 3 عدد، انار دانہ ——— 5 گرام، تیل ——— 25 ملی لیٹر، سرخ مرچ (پسی ہوئی) اور نمک ——— حسب ذائقہ، لہسن ——— 10 جوئے۔

ترکیب

چھوٹی چھوٹی نرم بھنڈیاں دھو کر خشک کر لیں۔ ایک جانب سے لمبائی کے رُخ شگاف دے کر بیج نکال دیں (چھری کی نوک آر پار نہ ہو)۔ پیاز، ٹماٹر، انار دانہ، لہسن، نمک اور مرچیں پیس لیں۔ بھنڈیوں میں تھوڑا تھوڑا مصالحہ بھر دیں اور دھاگا لپیٹ کر اُن کا منہ بند کر دیں۔ تیل گرم کر کے اس میں بھنڈیاں تل لیں۔ اب اس تیل میں باقی بچا ہُوا مصالحہ بھی ڈال دیں۔ مصالحہ بھُن جائے تو کچھ دیر کے لیے دَم پر رکھ دیں۔ مصالحہ تیل چھوڑ دے

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

تو اُتار لیں۔

شوربے والی مصالحہ بھری بھنڈیاں

(2)

اجزاء

بھنڈیاں ـــــ 250 گرام، زیرہ سفید ـــــ 2 گرام، دھنیا (پسا ہوُا) ـــــ چائے کا ایک چمچ، ہلدی ـــــ ¼ چائے کا چمچ، دہی ـــــ 50 ملی لٹر، ہری مرچ ـــــ 2 عدد، گھی یا تیل ـــــ ۱۰۰ ملی لٹر، پیاز ـــــ ایک عدد، نمک اور سرخ مرچ (پسی ہوئی) ـــــ حسب ذائقہ، لہسن ـــــ ۱۰ جوئے۔

ترکیب

نرم بھنڈیاں لے کر دھولیں۔ پانی خشک کر کے ایک طرف سے لمبائی کے رُخ ان کا پیٹ چاک کر لیں۔ زیرہ، نمک اور مرچ کو خشک ہی ملا لیں۔ مصالحے کو بھنڈیوں میں بھر کر منہ بند کرنے کے لیے اُوپر دھاگہ لپیٹ دیں ـــــ لہسن، ہری مرچیں اور پیاز کتر لیں۔ گھی یا تیل گرم کر کے اس میں پیاز اور لہسن بگھار لیں۔ پھر اس میں ہلدی، ہری مرچ، دھنیا، سرخ مرچ، دہی اور تھوڑا سا نمک ملا لیں۔ مصالحہ بھُن جائے تو اس میں بھنڈیاں ڈال دیں اور تھوڑا سا پانی ڈال کر ڈھانپ دیں۔ آنچ دھیمی کر دیں۔ بھنڈیاں گل جائیں اور ہلکا سا شوربہ باقی رہے تو اُتار لیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

مصالحہ بھری بھنڈیاں

(3)

اجزاء

بھنڈیاں ـــــ 250 گرام، تیل ـــــ 125 ملی لٹر، پیاز (بڑے بڑے) ـــــ 2 عدد، زیرہ، دھنیا (پسا ہوا)، تل اور خشخاش ـــــ چائے کا ایک ایک چمچ، سرکہ ـــــ چائے کے چار چمچ، مرچ سرخ (پسی ہوئی)، اور نمک ـــــ حسب ذائقہ۔

ترکیب

نرم اور تازہ بھنڈیاں دھو کر خشک کر لیں۔ بھنڈیوں کو لمبائی کے رُخ شگاف دے کر بیج نکال دیں۔ تل، خشخاش، زیرہ، مرچ، نمک اور پیاز باریک پیس کر اس میں سرکہ ملا لیں۔ بھنڈیوں میں مصالحہ بھر کر اُوپر سے دھاگا لپیٹ دیں تاکہ اُن کا مُنہ بند ہو جائے۔ اب انہیں پہلے لکھے ہوئے طریقے کے مطابق تیار کریں (مصالحہ بھری بھنڈیاں 1)۔

بھنڈی کا قورمہ

اجزاء

بھنڈی ـــــ 250 گرام، پیاز ـــــ 2 عدد، ہلدی (پسی ہوئی) ـــــ چائے کا ½ چمچ، لہسن (پسا ہوا) ـــــ چائے کا ایک چمچ، ادرک (پسا ہوا) ـــــ چائے کا آدھا چمچ، دھنیا (پسا ہوا) ـــــ چائے کے دو چمچ، دہی ـــــ 125 ملی لٹر، گرم مصالحہ (پسا ہوا) ـــــ چائے کا آدھا چمچ، تیل ـــــ 6 بڑے چمچ، نمک اور سرخ مرچ (پسی ہوئی) ـــــ حسب ذائقہ۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

ترکیب

بھنڈیوں کو دھو کر خشک کرلیں۔ سرے اور نوک کی طرف سے تھوڑا تھوڑا کاٹ لیں اور بھنڈیوں کے دو دو حصے کرلیں۔ پتیلی میں تیل گرم کریں اور اس میں بھنڈیوں کے ٹکڑے دو تین منٹ تل کر نکال لیں۔ اب پتیلی میں بچے ہوئے تیل میں پیاز تل کر سنہری کرلیں۔ چمچ سے پیاز نکال کر کسی برتن میں رکھ لیں اور باقی تیل میں لہسن، ادرک، دھنیا، ہلدی اور مرچ ڈال دیں۔ چمچ مسلسل چلاتے رہیں۔ دو منٹ بعد دہی ملالیں اور خوب بھونیں۔ مصالحہ ہلکا سنہری ہو جائے تو دو کپ پانی اور تلی ہوئی پیاز ڈال کر بھون لیں۔ گاڑھا شوربا بن جائے تو گرم مصالحہ ڈال کر ڈھانپ دیں۔ آنچ ہلکی کردیں۔ چند منٹ بعد اتار کر گرم گرم پیش کریں۔

بھنڈی اور آملیٹ

اجزاء

بھنڈی ـــــ 375 گرام، پیاز ـــــ 250 گرام، انڈے ـــــ 5 عدد، ہری مرچیں ـــــ چار عدد، زیرہ ـــــ چائے کا ایک چمچ، سوکھا دھنیا (پسا ہوا) ـــــ چائے کا ایک ایک چمچ، نمک اور سرخ مرچ ـــــ حسب ذائقہ، گھی یا تیل ـــــ 150 ملی لٹر۔

ترکیب

بھنڈی دھو کر خشک کریں اور ان کے ٹکڑے کرلیں۔ پیاز اور ہری مرچیں کتر لیں۔

انڈوں میں تھوڑا سا نمک ڈال کر پھینٹ لیں۔ فرائی پین میں انڈوں کا آملیٹ بنا کر حسب منشا ان کے ٹکڑے کرلیں۔ پتیلی میں گھی گرم کر کے پیاز سنہری کرلیں۔ اس میں زیرہ دھنیا، ہری مرچ، پسی ہوئی سرخ مرچ اور نمک ڈال کر چمچ سے اچھی طرح ملادیں۔ اب بھنڈی ڈال کر بھونیں۔ چند منٹ بعد آملیٹ کے ٹکڑے بھی ڈال دیں۔ بھنڈی گل جائے تو اتار لیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

ثابت بھنڈی

اجزاء

بھنڈی ـــــ ایک کلو، لہسن ـــــ ایک گٹھی، سولف اور زیرہ سفید ـــــ پندرہ پندرہ گرام، خشک دھنیا ـــــ 2 اگرام، انار دانہ (پسا ہوا) ـــــ 5 گرام، پیاز ـــــ 200 گرام، گھی ـــــ 250 ملی لٹر، نمک اور سرخ مرچ (پسی ہوئی) ـــــ حسب ذائقہ۔

ترکیب

تازہ اور نرم بھنڈیوں کے ڈنٹھل کاٹ کر پھینک دیں۔ بھنڈیوں کو دھو کر ان کا پانی خشک کرلیں۔ ان میں شگاف ڈال دیں تاکہ بھنڈیاں نمک مصالحے جذب کرلیں۔ زیرہ بھون لیں، لہسن چھیل لیں۔ پیاز کتر لیں۔

پتیلی میں گھی گرم کرکے لہسن اور پیاز ہلکا سا بھون لیں۔ پھر اسی گھی میں بھنڈیوں کو اتنا تلیں کہ ان کا لیس ختم ہو جائے۔ اب اس میں نمک، مرچ، سولف، دھنیا، زیرہ اور انار دانہ ڈال کر پھر بھون لیں۔ بھنڈی گل جائے تو اُتار لیں۔

بھنڈی پیاز

اجزاء

بھنڈی ـــــ ½ کلو، پیاز ـــــ 250 گرام، ٹماٹر ـــــ 125 گرام، تیل یا گھی ـــــ 125 ملی لٹر، گرم مصالحہ ـــــ چائے کا ایک چمچ، ہری مرچیں

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

ـــــ 5 عدد ، نمک اور سرخ مرچ ـــــ حسب ذائقہ۔

ترکیب

بھنڈیوں کو دھو کر پانی خشک کرلیں۔ ڈنٹھل کاٹ کر پھینک دیں۔ چھوٹی بھنڈیوں کو درمیان سے کاٹ کر دو حصّوں اور بڑی کو تین یا چار حصوں میں کاٹ لیں۔ ٹماٹر، پیاز اور ہری مرچیں علٰحدہ علٰحدہ کاٹ لیں۔ دیگچی میں گھی یا تیل گرم کرکے اس میں پیاز سنہری کرلیں۔ پھر اس میں ٹماٹر، ہری مرچ، نمک اور سرخ مرچ ڈال کر بھون لیں۔ اب اس میں بھنڈیاں ڈالیں اور آنچ دھیمی کرکے ڈھانپ دیں۔ بھنڈیاں بھاپ میں گل جائیں تو گرم مصالحہ چھڑک کر پیش کریں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

بینگن

بینگن کا بُھرتہ

(1)

اجزاء

بینگن گول ایک عدد ——— 250 گرام، پیاز ——— ایک گٹھی، زیرہ سفید ——— چائے کا آدھا چمچ، گرم مصالحہ (پسا ہوا) ——— چائے کا ایک چمچ، سبز مرچ ——— 2 عدد، سبز دھنیا ——— ایک بڑا چمچ، دہی ——— 350 ملی لٹر، دُودھ ——— ۱۰۰ ملی لٹر، نمک اور سرخ مرچ ——— حسب ذائقہ۔

ترکیب

بینگن کو کوئلوں پر رکھ کر آہستہ آہستہ پھراتے جائیں تاکہ بینگن ہر طرف سے بُھن جائے۔
اب کسی گہرے برتن میں پانی ڈال کر اس میں بینگن کو ڈال دیں۔ مصالحے باریک پیس لیں۔ پیاز سبز مرچیں اور سبز دھنیا کاٹ لیں۔ دہی میں دودھ ملا کر خوب پھینٹ لیں، پھر اس میں پسا ہوا مصالحہ ملا لیں۔
بینگن کو پانی سے نکال کر چھیلیں اور ہاتھ سے خوب کچل کر اس میں پیاز ملائیں۔ اب اسے دہی میں ملا کر اس میں سبز مرچ اور دھنیا بھی ملا دیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

بینگن کا بھرتہ

(2)

اجزاء

بینگن ـــــ 250 گرام، پیاز ـــــ ایک عدد، مرچ سُرخ ـــــ 2 عدد، سبز مرچ ـــــ 3 عدد، آم (کچا) ـــــ ایک عدد، پودینہ ـــــ چند پتے، نمک ـــــ حسب ذائقہ، تیل ـــــ 50 ملی لٹر۔

ترکیب

پیاز لچھے دار کاٹ لیں۔ آم، نمک اور سرخ مرچ کو پیس لیں۔ بینگن کو ثابت ہی اُبال کر گلا لیں۔ پھر چھلکے اُتار کر بینگن کو ہاتھ سے مل کر یکجان کر لیں۔

بینگن میں سارے مصالحے ملا لیں۔ تیل کڑکڑا کر اس میں بینگن ڈال کر بھُون لیں۔ بھرتہ تیار ہے۔

بیسن میں تلے بینگن

اجزاء

بینگن ـــــ 250 گرام، بیسن ـــــ 250 گرام، تیل سرسوں ـــــ 375 ملی لٹر، اجوائن ـــــ 15 گرام، کھانے کا سوڈا ـــــ ایک چٹکی، نمک اور مرچ (پسی ہوئی) ـــــ حسب ضرورت۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

ترکیب

اجوائن کو ہلکا سا کوٹ لیں۔ بینگن دھو کر چھلکے سمیت پتلی پتلی ، لمبی لمبی قاشیں کاٹ لیں۔ اور ان کو نمک لگا کر چھوڑ دیں۔ کسی بڑے پیالے میں بیسن، نمک، مرچ، سوڈا اور پانی ڈال کر گھول لیں۔

بینگن دھو کر پانی خشک کر لیں اور اس کے ہر ٹکڑے میں تھوڑا تھوڑا اجوائن لگا دیں۔ اب انہیں بیسن لگا کر تیل میں تل لیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

بینگن اور دہی

اجزاء

بینگن (گول) ـــــ 250 گرام، دہی ـــــ 250 ملی لٹر، زیرہ سفید ـــــ چائے کا ایک چمچ، لہسن ـــــ 5 جوئے، پیاز ـــــ 50 گرام، ہلدی ـــــ ایک چٹکی، تیل ـــــ 100 ملی لٹر، نمک اور سرخ مرچ (پسی ہوئی) ـــــ حسب ذائقہ، کالی مرچ (پسی ہوئی) ـــــ حسب ضرورت۔

ترکیب

بینگن چھیل کر ٹکڑے کریں اور نمک لگا کر رکھ دیں۔ پیاز لچھے دار کاٹ لیں۔ لہسن، سفید زیرہ، ہلدی، نمک اور مرچ پیس لیں۔

بینگن کے ٹکڑوں کو ہاتھ سے دبا کر پانی نچوڑ دیں اور اسے تیل میں معمولی سا تل لیں۔ تھوڑی سی پیاز الگ رکھ کر باقی پیاز ایک اور پتیلی میں تل کر بادامی کر لیں اور اسے سِل پر پیس لیں۔ پہلے پسے ہوئے مصالحے کو تیل میں خوب بھون کر اس پر پسی ہوئی پیاز اور بینگن ڈال دیں اور اس میں تھوڑا سا پانی ڈال کر دَم دے دیں۔ دم پر آنے کے بعد اُتار کر ٹھنڈا کر لیں۔

دہی میں نمک، کالی مرچ اور پیاز ملا لیں۔ ڈش میں آدھی دہی ڈال کر اس پر بینگن ڈالیں اور باقی دہی اُوپر ڈال دیں۔

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

بگھارے بینگن

اجزاء

بینگن (لمبے) ـــــ 500 گرام، تیل سرسوں ـــــ حسب ضرورت، پیاز ـــــ 250 گرام، لیموں ـــــ ایک عدد، لہسن ـــــ نصف گٹھی، ادرک ـــــ آدھ انچ کا ٹکڑا، ہلدی (پسی ہوئی) ـــــ چائے کا چوتھائی چمچ، دھنیا ـــــ نصف چمچ، سبز دھنیا، پودینہ اور ہری مرچیں ـــــ 120 گرام، ناریل اور خشخاش ـــــ پانچ پانچ گرام، نمک اور مرچ ـــــ حسب ذائقہ۔

ترکیب

پیاز لچھے دار کاٹ لیں۔ دھنیا، پودینہ اور ہری مرچیں باریک کاٹ لیں۔ لہسن چھیل لیں۔ سُوکھا دھنیا، خشخاش اور ناریل پیس لیں۔ بینگن دھو کر لمبائی کے رُخ اس پر چھُری سے چار پانچ کٹ اِس طرح لگائیں کہ پھانکیں الگ نہ ہوں۔ اس میں نمک لگا کر چھوڑ دیں۔ کچھ دیر بعد دھو کر ہلدی، نمک اور مرچیں لگا کر چھوڑ دیں۔ ادرک باریک پیس لیں۔

نصف گھنٹہ بعد پیاز کو تل کر ہلکا سنہری کر لیں۔ پھر اس میں لہسن بھی تل لیں۔ پیاز اور لہسن کو ہاتھ سے مسل کر دھنیا، ہری مرچ اور ادرک ملا لیں۔ اس مصالحے کو تیل میں تل کر نکال لیں اور اس میں بینگن ڈال دیں۔ تھوڑا اور گھی ملا کر بینگن کو خوب بھُون کر اس میں مصالحہ ڈال دیں۔ پانی کا چھینٹا دے کر مصالحے کو بھُونیں اور کترا ہُوا ہرا دھنیا ڈال کر دم پر چھوڑ دیں۔ چند منٹ بعد اُتار کر لیموں کا رس ڈال دیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

بگھارے بینگن

اجزاء

بینگن (لمبے) ـــــ 500 گرام، تیل سرسوں ـــــ حسب ضرورت، پیاز ـــــ 250 گرام، لیموں ـــــ ایک عدد، لہسن ـــــ نصف گٹھی، ادرک ـــــ آدھ انچ کا ٹکڑا، ہلدی (پسی ہوئی) ـــــ چائے کا چوتھائی چمچ، دھنیا ـــــ نصف چمچ، سبز دھنیا، پودینہ اور ہری مرچیں ـــــ 20 گرام، ناریل اور خشخاش ـــــ پانچ پانچ گرام، نمک اور مرچ ـــــ حسب ذائقہ۔

ترکیب

پیاز لچھے دار کاٹ لیں۔ دھنیا، پودینہ اور ہری مرچیں باریک کاٹ لیں۔ لہسن چھیل لیں۔ سوکھا دھنیا، خشخاش اور ناریل پیس لیں۔ بینگن دھو کر لمبائی کے رُخ اس پر چھری سے چار پانچ کٹ اس طرح لگائیں کہ پھانکیں الگ نہ ہوں۔ اس میں نمک لگا کر چھوڑ دیں۔ کچھ دیر بعد دھو کر ہلدی، نمک اور مرچیں لگا کر چھوڑ دیں۔ ادرک باریک پیس لیں۔

نصف گھنٹہ بعد پیاز کو تل کر ہلکا سنہری کر لیں۔ پھر اس میں لہسن بھی تل لیں۔ پیاز اور لہسن کو ہاتھ سے مسل کر دھنیا، ہری مرچ اور ادرک ملا لیں۔ اس مصالحے کو تیل میں تل کر نکال لیں اور اس میں بینگن ڈال دیں۔ تھوڑا اور گھی ملا کر بینگن کو خوب بھون کر اس میں مصالحہ ڈال دیں۔ پانی کا چھینٹا دے کر مصالحے کو بھونیں اور کترا ہوا ہرا دھنیا ڈال کر دم پر چھوڑ دیں۔ چند منٹ بعد اُتار کر لیموں کا رس ڈال دیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

مصالحے دار بینگن

اجزاء

بینگن ـــــ ایک کلو، امچور ـــــ 15 گرام، سفید زیرہ (پسا ہوا) ـــــ 25 گرام، تیل سرسوں ـــــ 250 ملی لٹر، کالی مرچ ـــــ 12 گرام، بڑی الائچی ـــــ 15 گرام، سوکھا دھنیا (پسا ہوا) ـــــ 25 گرام، میتھی ثابت دانہ (پسا ہوا) ـــــ 25 گرام، نمک ـــــ حسب ذائقہ۔

ترکیب

عمدہ قسم کے ایک سائز کے بینگن لے کر چھیلے بغیر دھولیں۔ ثابت بینگن پر چھری سے چار پانچ پھانک کے نشان اس طرح لگائیں کہ پھانکیں علٰحدہ نہ ہوں۔ دو چمچ تیل گرم کرکے اس میں سارے مصالحے بھون لیں اور اُتار کر رکھ دیں۔ مصالحہ ٹھنڈا ہو جائے تو بینگنوں میں بھر کر اوپر سے دھاگہ لپیٹ دیں۔ اب کڑاہی میں باقی تیل کڑکڑائیں۔ ہلکی آنچ پر رکھ کر بینگن تلیں، گل جائیں تو اُتار لیں۔

مٹر بھرے بینگن

اجزاء

بینگن ـــــ 500 گرام، مٹر ـــــ 500 گرام، ٹماٹر (درمیانے) ـــــ دو عدد، پیاز ـــــ 500 گرام، زیرہ ـــــ 5 گرام، لہسن ـــــ آدھی گٹھی، سوکھا دھنیا ـــــ 5 گرام، سرخ مرچ (پسی ہوئی) ـــــ کھانے کا ایک

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

چمچ یا حسبِ ذائقہ، ہلدی ـــــ ایک چٹکی، کالی مرچ (پسی ہوئی) ـــــ چائے کا ایک چمچ، سبز دھنیا اور پودینہ ـــــ کھانے کا ایک ایک چمچ، نمک ـــــ حسبِ ذائقہ، تیل ـــــ حسبِ ضرورت۔

ترکیب

مٹر کے دانے نکال لیں۔ پیاز چھیل کر لچھے کاٹ لیں۔ لہسن چھیل کر کچل لیں۔ سوکھا دھنیا اور زیرہ ہلکا سا کوٹ کر علیحدہ رکھ لیں۔ ٹماٹر، دھنیا اور پودینہ کاٹ لیں۔ ثابت بینگن دھو کر پانی خشک کرلیں۔ بینگن کو تھوڑا سا کاٹ کر الگ رکھ لیں۔ چاقو کی نوک سے گودا نکال کر بینگن اندر سے خالی کر دیں۔

دیگچی میں تھوڑا پانی ڈال کر اس میں مٹر، پیاز، ٹماٹر، نمک، ہلدی، سوکھا دھنیا، زیرہ، اور لہسن ڈال کر پکائیں۔ پھر اس میں تھوڑا سا تیل ڈال کر خوب بھونیں۔ جب تیل خشک ہو جائے تو اُتار کر سبز دھنیا اور پودینہ بھی ملا لیں۔ بینگنوں میں یہ مصالحے دار مٹر بھر کر کٹے ہوئے حصے کو بینگن کے ٹکڑے سے بند کر دیں اور اوپر سے دھاگا لپیٹ دیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کر کے اس میں بینگن ڈال کر ہر طرف سے تل لیں۔ پھر انہیں کڑاہی میں ہی دَم پر چھوڑ دیں۔ بینگنوں کو زیادہ گلانا ہو تو گرم پانی کا چھینٹا دے لیں۔

مصالحہ بھرے بینگن

اجزاء

بینگن گول ـــــ تین عدد، لہسن ـــــ 2 جوئے، پیاز ـــــ دو عدد، ٹماٹر ـــــ دو عدد، سبز مرچیں ـــــ 5 اگرام، گھی ـــــ 2 بڑے چمچ، نمک ـــــ حسبِ ذائقہ۔

ترکیب

پیاز اور لہسن چھیل کر باریک کاٹ لیں۔ ٹماٹر کے قتلے تراش لیں۔ سبز مرچیں کتر کر علیحدہ

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

رکھ لیں۔ بینگن کو پانی میں پانچ منٹ تک اُبال لیں۔ لمبائی کے رُخ کاٹ کر ان کے دو دو ٹکڑے کرلیں اور ان کا تھوڑا تھوڑا گودا نکال لیں۔ اب گھی پگھلا کر اس میں پیاز، لہسن، ٹماٹر، سبز مرچیں اور بینگن کا گودا ملا کر پکائیں۔ اس مصالحے کو بینگن میں بھر کے اُوپر سے دھاگہ لپیٹ دیں۔ دیگچی میں باقی بچا ہُوا مصالحہ اور بھرے بینگن ڈال کر چولھے پر رکھ دیں۔ دُم آجائے، تو اُتار لیں۔

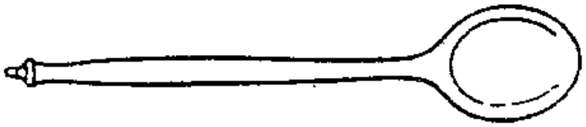
تلے ہُوئے بینگن

اجزاء

بینگن (درمیانے) —— 2 عدد، دھنیا (پسا ہُوا) —— چائے کا ایک چمچ، ہلدی —— چائے کا آدھ چمچ، سُرخ مرچ (پسی ہوئی) —— چائے کا ایک چمچ، تیل —— کھانے کے چار چمچ، لیموں کا عرق —— کھانے کے دو چمچ، نمک —— حسب ذائقہ، ہرا دھنیا —— تھوڑا سا سجاوٹ کے لیے۔

ترکیب

لیموں کے عرق میں نمک اور مصالحے ملا کر گاڑھا مرکب بنا لیں۔ بینگن کے چوتھائی انچ موٹے گول قتلے کاٹ کر ان پر یہ گاڑھا مصالحہ لگا کر رکھ دیں۔ ایک گھنٹے بعد کڑاہی میں تیل گرم کریں۔ اس میں بینگن کے قتلے الگ الگ رکھ کر ڈھانپ دیں اور ہلکی آنچ پر پانچ منٹ تک پکائیں۔ اب قتلوں کو پلٹ کر ڈھانپ دیں اور جب قتلے اچھی طرح تل جائیں تو اُتار کر گرم گرم پیش کریں۔



www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

بینگن اور کھمبی

اجزاء

بینگن بڑے سائز کا ـــــ ایک عدد، کھمبی ـــــ آدھی پیالی، پیاز (بڑا) ـــــ ایک عدد، گھی ـــــ 2 بڑے چمچ، مٹر کے دانے ـــــ آدھا کپ، ٹماٹر ـــــ دو عدد، اجوائن ـــــ چائے کا آدھا چمچ، میدہ ـــــ چوتھائی پیالی، ڈبل روٹی کے سلائس ـــــ 3 عدد، سیاہ مرچ (پسی ہوئی) ـــــ چائے کا چوتھائی چمچ، پنیر ـــــ چوتھائی پیالی۔ کشمش ـــــ چائے کا ایک چمچ۔

ترکیب

بینگن کے قتلے کاٹ کر انہیں نمک لگا کر چھوڑ دیں۔ پیاز اور ٹماٹر کے ٹکڑے کاٹ کر علٰحدہ علٰحدہ رکھ لیں۔ پنیر کے پتلے قتلے کاٹ لیں۔ ایک چمچ گھی میں پیاز تل کر براؤن کر لیں۔ اس میں مٹر، ٹماٹر، کھمبی، کشمش اور اجوائن ڈال کر چند منٹ تلیں۔ پھر اس میں ڈبل روٹی کے سلائس ڈال دیں جب سلائس بھی تل کر ہلکے براؤن ہو جائیں تو سب کچھ ڈش میں ڈال کر پتیلی خالی کر لیں اور اس میں باقی گھی ڈال کر گرم کریں۔ بینگن کے قتلوں کے دونوں طرف میدہ لگا کر گھی میں تلیں اور انہیں بھی ڈش میں ڈبل روٹی کے سلائس پر رکھ دیں۔ اب اس پر پنیر کے قتلے سجا کر اجوائن اور سیاہ مرچیں چھڑک دیں۔

بینگن اور بالائی

اجزاء

بینگن (لمبے والے) ـــــ تین عدد، بالائی ـــــ دو کپ، اجوائن

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

ــــــ چٹکی بھر، گھی ــــــ چار کھانے کے چمچ، لیموں (چھوٹا سا) ــــــ ایک عدد، لہسن ــــــ ۱۰ جوئے، سرخ مرچ (پسی ہوئی) اور نمک ــــــ حسب ذائقہ۔

ترکیب

بینگنوں کو دھو کر خشک کریں اور چھلکا اُتارے بغیر موٹے موٹے گول ٹکڑے کاٹ لیں۔ ٹکڑوں کو ذرا سا نمک لگا کر تھوڑی دیر کے لیے رکھ دیں۔ لہسن چھیل کر پیس لیں۔ بالائی کو خوب پھینٹ کر ایک پیالے میں علیٰحدہ رکھ لیں۔ بینگنوں کو نمک لگانے کے پندرہ منٹ بعد دھو لیں۔ گھی گرم کر کے اس میں مصالحے اور بینگن ڈال کر خوب بھونیں۔ بینگن گل جائیں تو انہیں ڈش میں نکال لیں۔ بالائی میں لیموں کا رس ڈال کر ایک بار پھر خوب پھینٹیں اور اسے بینگن پر ڈال کر پیش کریں۔

دالیہا

(ایک حیدر آبادی لذیذ ڈش)

اجزاء

بینگن ــــــ 250 گرام، مسور کی دال ــــــ 250 گرام، سفید زیرہ (پسا ہوا) ــــــ ½ چمچ چائے کا، کری پتہ ــــــ 3 عدد، ادرک ــــــ ½ انچ کا ٹکڑا، لہسن ــــــ چار جوئے، املی ــــــ 30 گرام، ہلدی (پسی ہوئی) ــــــ ایک چٹکی، نمک اور سرخ مرچ (پسی ہوئی) ــــــ حسب ذائقہ تیل ــــــ حسب ضرورت۔

ترکیب

ادرک اور لہسن پیس لیں۔ املی کو آدھی پیالی پانی میں ڈال کر کچھ دیر کے لیے چھوڑ دیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

بینگن چھیل کر پتلے پتلے گول ٹکڑے کاٹ لیں۔ مسور کی دال صاف کر کے ایک دیگچی میں تھوڑا سا پانی اور دال ڈال کر چولھے پر پکنے کے لیے رکھ لیں۔ اس میں ادرک، لہسن، نمک اور سرخ مرچ ڈال دیں۔ املی کو پانی میں مسل کر گٹھلیاں اور ریشے پھینک دیں۔ یہ پانی بھی دال میں ڈال کر چمچ سے خوب ملا لیں۔

دوسرے چولھے پر فرائی پین میں تیل گرم کر کے اس میں بینگن کے ٹکڑے تل لیں۔ ان ٹکڑوں کو دال میں ڈال کر پکائیں۔ آنچ دھیمی رکھیں۔ تیل میں سرخ مرچ، کری پتہ اور زیرہ ڈال کر سرخ کریں اور تیل سمیت دال میں ڈال دیں۔ دال گل جائے تو اُتار لیں۔

یہ حیدر آبادی لذیذ ڈش ہے جو اُبلے ہوئے چاول کے ساتھ کھائی جاتی ہے۔

بھرے بینگن

اجزاء

بینگن ــــــ 500 گرام، آلو ــــــ 250 گرام، پیاز ــــــ 125 گرام،
ادرک ــــــ 30 گرام، ٹماٹر ــــــ 125 گرام، دہی ــــــ 125 ملی لٹر،
سبز مرچیں ــــــ 5 عدد، لہسن ــــــ آدھی گٹھی، گھی ــــــ 125 ملی لٹر،
زیرہ ــــــ چائے کا ایک چمچ، ہلدی ــــــ چائے کا آدھا چمچ، انار دانہ،
سرخ مرچ اور نمک ــــــ حسبِ ذائقہ۔

اجزاء

آلو اُبال کر چھیل لیں۔ پیاز اور ہری مرچ باریک کتر لیں۔ لہسن، ادرک، نمک، مرچ اور ہلدی پیس لیں۔ بینگنوں کو دھو کر صاف کپڑے سے خشک کر لیں۔ اب اُوپر سے تھوڑا سا حصہ کاٹ کر ان کے گودے نکال لیں۔ اس گودے میں آلو ملا کر پیس لیں۔ اب اس میں پیسا ہوا مصالحہ، کتری ہوئی مرچ، پیاز (تھوڑی سی پیاز علٰحدہ کر کے رکھ لیں) اور ٹماٹر کاٹ کر ملا دیں۔

گھی گرم کر کے اس میں علٰحدہ رکھی ہوئی پیاز براؤن کر لیں۔ پھر اس میں بینگن کا گودا، دہی

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

مع مصالحے بھون لیں۔ اس مصالحے کو ٹھنڈا کر کے بینگنوں میں بھر کر اوپر سے دھاگا لپیٹ دیں۔ سیخوں میں بینگنوں کو پروئیں اور اوپر گھی لگا کر الٹتے پلٹتے ہوئے بینگنوں کو سینک لیں۔ گل جائیں تو اتار لیں۔

بینگن اور پنیر کی ڈش

اجزاء

بینگن ——— 500 گرام، پنیر ——— 250 گرام، سبز مرچیں ——— ۱۰۰ گرام، گھی ——— 250 ملی لٹر، انڈے ——— 3 عدد، دھنیا اور زیرہ ——— چائے کا ایک ایک چمچ، نمک اور سرخ مرچ ——— حسب ضرورت۔

ترکیب

بینگن دھو کر باریک کاٹ لیں۔ پیاز اور سبز مرچیں بھی باریک کاٹ لیں۔ پنیر کو فریج میں رکھ دیں۔ ایک گھنٹے بعد پنیر نکال کر گولیاں بنا لیں۔ انڈے پھینٹ لیں۔ پتیلی میں گھی گرم کریں۔ پنیر کی گولیاں انڈے لگا کر گھی میں تل کر بادامی کر لیں۔ گولیاں علاحدہ رکھ کر پتیلی میں باقی گھی بھی ڈال دیں۔ اس میں پیاز اور سبز مرچیں بھون کر بادامی کر لیں۔ پھر اس میں بینگن بھی بھون لیں۔ اب اس میں پنیر کی گولیاں بھی ڈال دیں۔ گولیاں بھن جائیں تو تین منٹ بعد ایک پیالی پانی ڈال کر ڈھکن سے ڈھانپ دیں اور آنچ ہلکی کر دیں۔ آدھ گھنٹے بعد جب پانی خشک ہو جائے اور اوپر گھی نظر آنے لگے تو اتار لیں۔

بینگن کے پکوڑے

اجزاء

بینگن ——— ۵۰۰ گرام، بیسن ——— 250 گرام، پیاز ——— ۲ عدد،

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

دھنیا ——— 30 گرام، سرخ مرچ (پسی ہوئی) ——— آدھا چائے کا چمچ، زیرہ ——— ایک چٹکی، ہری مرچیں ——— 5 عدد، نمک ——— حسب ذائقہ، گھی ——— 250 ملی لٹر۔

ترکیب

پیاز اور مرچیں باریک کاٹ لیں۔ دھنیا پیس لیں بینگن دھو کر اپنی پسند کے قتلے بنا لیں، لیکن قتلے باریک نہ ہوں۔ ان کو نمک لگا کر رکھ دیں۔ آدھ گھنٹے بعد بینگن کے قتلے دھو کر ان کا پانی خشک کرلیں۔ بیسن میں تمام مصالحے ڈال کر خوب پھینٹ لیں۔

کڑاہی میں تیل گرم کریں اور بینگن کے ٹکڑوں پر بیسن لگا کر تل لیں۔ ہلکا سرخ ہونے پر اُتار لیں۔ چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔

اچاری بینگن

اجزاء

بینگن (گول) ——— ایک کلو، تیل ——— 450 ملی لٹر، لہسن ——— 7 گٹھی، ٹماٹر ——— 450 گرام، ادرک ——— ایک اِنچ کا ٹکڑا، سونف ——— چائے کا ایک چمچ، خشک دھنیا (پسا ہوا) ——— چائے کے $1\frac{1}{2}$ چمچ، کلونجی ——— چائے کا $\frac{1}{2}$ چمچ، ہلدی (پسی ہوئی) ——— چائے کا $\frac{1}{4}$ چمچ، سرخ مرچ (پسی ہوئی) ——— چائے کا $\frac{1}{2}$ چمچ یا حسب ذائقہ، نمک ——— حسب ذائقہ۔

ترکیب

بینگن دھو کر $\frac{3}{4}$ اِنچ موٹے گول قتلے کاٹ لیں، پھر ہر قتلے کے چار برابر ٹکڑے کرلیں۔ ادرک چھیل کر باریک کاٹ لیں لہسن بھی چھیل لیں۔ تھوڑے سے پانی میں لہسن اور ادرک پیس لیں۔ ٹماٹر دھو کر باریک کاٹ لیں۔ چولھے پر کڑاہی رکھ کر اس میں 150 ملی لٹر تیل گرم کریں۔ تیل میں بینگن کے قتلے الگ الگ رکھ کر تیز آنچ پر تل لیں۔ ٹکڑے دونوں طرف سے سرخ ہوجائیں تو کسی چھلنی

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

میں نکال لیں۔ چھلنی کو پیالے پر رکھیں تاکہ بینگن کا فالتو تیل پیالے میں اکٹھا ہو جائے۔ کڑاہی میں مزید ۵۰ ملی لٹر تیل ڈال کر کچھ اور ٹکڑے پہلے کی طرح تل لیں۔ انہیں بھی پیالے میں نکال لیں۔ سارے ٹکڑے دو یا تین بار میں تلے جائیں گے۔ اس کا انحصار کڑاہی کے سائز پر ہے۔

اب کسی پتیلی میں باقی تیل ڈال کر گرم کریں۔ درمیانی آنچ پر سونف اور کلونجی کے دانے ڈال کر بھونیں۔ سونف کا رنگ تبدیل ہونے پر پسا ہوا ادرک، لہسن، ٹماٹر، زیرہ، ہلدی، نمک، سرخ مرچ اور دھنیا ڈال دیں۔ چمچ چلاتے رہیں اور مصالحے کو پانچ منٹ بھون لیں، پھر آنچ ذرا تیز کر دیں۔ چمچ چلاتے چلاتے مصالحہ گاڑھا ہو جائے تو اس میں بینگن کے قتلے ڈال کر احتیاط سے چمچ چلائیں۔ آنچ دھیمی کر دیں۔ پانچ منٹ بعد ڈھکنا دے دیں اور آنچ بالکل آہستہ کر دیں۔ ضرورت ہو تو چند منٹ اور پکائیں۔ اُتار کر پیش کریں۔

بینگن کا رائتہ

اجزاء

بینگن (گول) ــــ 375 گرام، دہی ــــ ۵۰۰ ملی لٹر، دودھ ــــ 75 ملی لٹر، پیاز ــــ 125 گرام، سبز مرچیں ــــ 5 عدد، سفید زیرہ ــــ ایک چائے کا چمچ، سرخ مرچ (پسی ہوئی) اور نمک ــــ حسب ذائقہ، تیل ــــ حسب ضرورت۔

ترکیب

بینگن کاٹ کر نمک ملے پانی میں ڈال دیں۔ پیاز اور ہری مرچیں کاٹ لیں۔ آدھ گھنٹے بعد بینگن کو مٹھی سے دبا کر پانی نچوڑ لیں۔ پتیلی میں گھی گرم کریں۔ اس میں بینگن کے ٹکڑے ہلکا سا تل لیں۔ تیل سے ٹکڑے نکال کر اس میں پسا ہوا پیاز، نمک، سرخ اور سبز مرچ ڈال کر بھونیں۔ اس کے بعد بینگن اور دودھ ڈال دیں۔ پانی خشک ہونے لگے تو اُتار لیں۔

کسی برتن میں دہی پھینٹ کر سفید زیرہ اور نمک ملا لیں۔ اس میں بینگن اور تمام مصالحے ڈال دیں۔ چمچ سے اچھی طرح ملا کر استعمال کریں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

آلو بینگن

اجزاء

آلو ــــــ ۵۰۰ گرام، بینگن ـــــــ 250 گرام، ہری مرچ (کتری ہوئی) ــــــ 12 عدد، گھی ــــــ ۱۰۰ ملی لٹر، پیاز ــــــ 3 عدد، دھنیا اور زیرہ ــــــ چائے کا ایک ایک چمچ، نمک اور سرخ مرچ (پسی ہوئی) ــــــ حسب ذائقہ۔

ترکیب

بینگن دھو کر باریک کاٹ لیں۔ آلو چھیل کر ٹکڑے کر لیں۔ پیاز اور ہری مرچیں کتر لیں۔

گھی گرم کر کے اس میں پیاز اور ہری مرچیں بھون لیں۔ پھر اس میں بینگن ڈال دیں۔ بینگن بھن جائیں تو اس میں آلو، نمک، مرچ، پسا ہوا دھنیا اور ثابت سفید زیرہ ڈال کر بھون لیں۔ پھر اس میں تھوڑا سا پانی ڈال کر ہلکی آنچ پر پکائیں۔ آلو بینگن گل جائیں، تو اُتار لیں۔

کھٹے آلو بینگن

اجزاء

بینگن ــــــ ایک کلو، آلو ــــــ آدھ کلو، انار دانہ ــــــ ۱۰۰ گرام، لہسن ــــــ ایک گٹھی، روغنی مرچ ــــــ چائے کا ایک چمچ، تیل ــــــ حسب ضرورت، نمک اور سرخ مرچ (پسی ہوئی) ــــــ حسب ذائقہ۔

ترکیب

آلو چھیل کر ٹکڑے کر کے دھو لیں، بینگن بھی دھو کر کاٹ لیں۔ انار دانہ پیس لیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

لہسن چھیل کر باریک کتر لیں۔ تیل گرم کر کے اس میں لہسن ڈال دیں۔ لہسن تل کر سنہری ہو جائے تو آلو، بینگن، انار دانہ، نمک، مرچ اور روغنی مرچ ڈال کر چمچ سے ملا لیں اور ہلکی آنچ پر پکنے دیں۔ تقریباً بیس منٹ بعد کھٹے آلو بینگن کی ڈش تیار ہو جائے گی۔

بینگن کی کشمیری ڈش

اجزاء

بینگن ـــــ 750 گرام، دہی ـــــ 650 ملی لٹر، ٹماٹر ـــــ ۱۰۰ گرام، لہسن ـــــ ایک گٹھی، پیاز (بڑے) ـــــ دو عدد، تیل ـــــ 250 ملی لٹر، دار چینی ـــــ ۱۰ گرام، بادام کی گری ـــــ ۶۰ گرام، ہلدی (پسی ہوئی) چائے کا $\frac{3}{4}$ چمچ، زیرہ سفید ـــــ چائے کا ایک چمچ، دانہ الائچی خورد ـــــ $\frac{1}{2}$ چائے کا چمچ، ادرک ـــــ ایک چائے کا چمچ، دھنیا ـــــ 5 ا گرام، ہری مرچیں ـــــ ۱۰ عدد، نمک اور سرخ مرچ (پسی ہوئی) ـــــ حسب ذائقہ۔

ترکیب

بینگن کے پتلے قتلے کر کے دھو لیں۔ تھوڑے سے پانی میں بادام اُبال کر ٹھنڈے کر کے چھلکا اُتار دیں۔ ٹماٹروں کو پانی میں ہلکا سا اُبالیں اور نکال کر فوراً ٹھنڈے پانی میں ڈال دیں۔ اس طرح ٹماٹروں کے چھلکے آسانی سے اُتر جائیں گے۔ ادرک، پیاز اور لہسن چھیل کر کچل لیں۔ سل پر بادام، ادرک، پیاز، الائچی دانے، دار چینی، سرخ مرچ، لہسن، ہلدی، دھنیا اور ہری مرچیں پیس لیں۔

پتیلی میں حسب ضرورت تیل گرم کر کے اس میں پسا ہوا مصالحہ بھون لیں۔ اب اس میں دہی ڈال دیں اور دو منٹ بھون کر ٹماٹروں کا گودا ڈال دیں۔ پانی کا ہلکا سا چھینٹا لگا لیں۔ باقی تیل کڑاہی میں گرم کر کے بینگن کے قتلے تل لیں۔ انہیں پتیلی میں ڈال کر احتیاط سے

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

چمچ چلائیں اور آنچ ہلکی کر کے پانچ منٹ پکائیں۔ پھر زیرہ اور نمک ملا دیں اور چار منٹ بعد اتار لیں۔

بورانی

(بینگن کا رائتہ)

اجزاء

بینگن ـــــ 250 گرام، دہی ـــــ ایک لٹر، مغز بادام ـــــ 30 گرام، انار دانہ ـــــ چائے کا ایک چمچ، مرچ سیاہ ـــــ 5 گرام، دانہ الائچی ـــــ 3 گرام، لہسن ـــــ ایک گٹھی، زیرہ سفید ـــــ 3 گرام، پیاز ـــــ آدھا، نمک ـــــ حسب ذائقہ، گھی ـــــ 150 ملی لٹر۔

ترکیب

بادام گرم پانی میں اُبال کر چھلکا اُتار لیں۔ بینگن چھیل کر باریک قتلے کریں اور نمک لگا کر رکھ دیں۔ آدھ گھنٹے بعد قتلے دھو لیں۔ انار دانہ، سیاہ مرچ، دانہ الائچی اور زیرہ سفید پیس لیں۔ یہ مصالحے دہی میں ملا لیں۔ کڑاہی میں گھی کی آدھی مقدار ڈال کر اس میں بینگن کے قتلے تل لیں۔ مصالحہ ملے دہی میں بینگن کے قتلے ڈال دیں۔ فرائی پین میں باقی گھی ڈال کر اس میں لہسن اور پیاز براؤن کریں۔ اس سے بینگن دہی کو بگھار دیں۔ بورانی کو ڈونگے میں ڈال کر سجاوٹ کے لیے اُوپر بادام بکھیر دیں۔

مصالحے دار ولایتی بینگن

اجزاء

ولایتی بینگن (سفید) ـــــ ایک کلو، دہی ـــــ 250 ملی لٹر، پیاز ـــــ

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

دو عدد، گھی ـــــ 150 ملی لٹر، ادرک ـــــ 25 گرام، ہلدی ـــــ چائے کا نصف چمچ، بڑی الائچی، زیرہ سفید، زیرہ سیاہ. اور کالی مرچیں ـــــ ہر ایک دس دس گرام، سوکھا دھنیا (پسا ہوا) ـــــ ایک چائے کا چمچ، دار چینی ـــــ ایک انچ کا ٹکڑا، لونگ ـــــ ١٠ عدد، نمک اور سرخ مرچ ـــــ حسب ذائقہ۔

ترکیب

بینگن چھیل کر قتلے بنالیں۔ پیاز کے لچھے کاٹ لیں۔ مصالحے پیس لیں۔ پتیلی میں گھی گرم کریں۔ اس میں بینگن کے قتلے تل کر نکال لیں۔ اب اسی تیل میں پیاز بھون کر باقی تمام مصالحے پیس کر ڈال دیں۔ مصالحے بھن جائیں تو دہی بھی ملا دیں۔ آنچ ہلکی کر دیں۔ گھی مصالحے پر نظر آنے لگے تو اس میں بینگن ڈال کر بھون لیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

پھول گوبھی

مصالحے دار پھول گوبھی

اجزاء

پھول گوبھی (بڑا) ـــــ ایک عدد، تازہ ناریل ثابت (چھوٹا) ـــــ ایک عدد، گھی ـــــ 3 بڑے چمچ، ٹماٹر پکے ہوئے ـــــ 125 گرام، مٹر کے دانے ـــــ ۱۰۰ گرام، ہری مرچیں ـــــ 8 عدد، زیرہ ـــــ ایک چائے کا چمچ، سبز دھنیا (باریک کٹا ہوا) اور نمک ـــــ حسب ضرورت۔

ترکیب

گوبھی کے بہت چھوٹے ٹکڑے کریں۔ ناریل پیس کر اس کا دودھ علیحدہ رکھ لیں۔ مٹر رگڑ کر ادھ پسے کر لیں۔ ٹماٹر کے چھلکے اتار لیں۔ پانی اُبال کر اس میں ٹماٹر ڈبوئیں اور نکال کر ٹھنڈے پانی میں ڈبو دیں۔ ٹماٹر کے چھلکے پھٹ جائیں گے۔ چھلکے احتیاط سے اُتار لیں۔ ٹماٹروں کا گودا علیحدہ کر لیں۔ ہری مرچیں کتر لیں۔

پتیلی میں گھی گرم کر کے اس میں مٹر ڈال کر چند منٹ تلیں۔ پھر اس میں گوبھی کے ٹکڑے ڈال دیں۔ ایک دو منٹ تل کر اس میں زیرہ، سبز مرچیں اور نمک ڈال کر مصالحہ تیار کریں۔ اب اس میں ناریل کا دودھ اور ٹماٹر ڈال کر اتنا پکائیں کہ گوبھی گل جائے، لیکن گھلے نہیں۔ گوبھی اتار کر ہرا دھنیا چھڑک کر پیش کریں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

پھول گوبھی کا سالن

اجزاء

گوبھی کا پھول (بڑا) ــــــ ایک عدد، پیاز ــــــ 250 گرام، لہسن ــــــ
5 جوئے، گھی ــــــ 125 ملی لٹر، ادرک ــــــ 30 گرام، ٹماٹر ــــــ
3 عدد، دھنیا پسا ہُوا ــــــ چائے کا ایک چمچ، انار دانہ پسا ہُوا ــــــ
5 گرام، کالی مرچ پسی ہوئی ــــــ 3 گرام، رائی پسی ہوئی ــــــ 3 گرام،
ہری مرچیں ــــــ 5 عدد، ہلدی ــــــ 2 گرام، سرخ مرچ
پسی ہوئی اور نمک ــــــ حسبِ ذائقہ، دہی ــــــ 60 ملی لٹر

ترکیب

گوبھی کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر کے دھولیں۔ پیاز اور لہسن پیس لیں۔ ٹماٹر اور ادرک کاٹ لیں۔ دہی پھینٹ لیں۔

گھی کڑکڑا کر پیاز اور لہسن بھُونیں اور اس میں نمک، مرچ، ہلدی، دھنیا، انار دانہ، ادرک اور رائی ڈال کر بھُونیں۔ اب گوبھی ڈال کر دیگچی ڈھانپ دیں۔ پانچ منٹ بعد آنچ ہلکی کردیں اور اس میں دہی ٹماٹر ڈال کر پکنے دیں۔ چند منٹ بعد دو کپ پانی ڈال دیں۔ گوبھی گل جائے اور شوربا گاڑھا سا رہ جائے تو ہری مرچیں ڈال کر اُتار لیں۔

ثابت پھول گوبھی

اجزاء

پھول گوبھی (درمیانہ) ــــــ ایک عدد، ٹماٹر پکے ہوئے ــــــ 5 عدد،

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

لہسن ـــــ ۱۰ جوئے، ادرک ـــــ 15 گرام، پیاز (چھوٹے) ـــــ 5 عدد، پسا ہوا دھنیا اور زیرہ ـــــ چائے کا ایک ایک چمچ، ہلدی پسی ہوئی ـــــ 2 گرام، گھی ـــــ حسب ضرورت، کالی مرچ پسی ہوئی ـــــ چائے کے 2 چمچ۔ نمک ـــــ حسب ذائقہ۔

ترکیب

صاف پھول گوبھی کو پانی میں نیم جوش دے لیں۔ پیاز، لہسن، ادرک چھیل کر باریک کتر لیں ٹماٹر بھی کاٹ لیں۔ کھلے منہ اور بڑے پیندے والی پتیلی میں گھی گرم کریں۔ اس میں پہلے پیاز، ادرک اور لہسن ڈال کر خوب بھونیں۔ پھر ٹماٹر، ہلدی، کالی مرچ، دھنیا، زیرہ اور نمک بھی ملا دیں سب چیزوں کو اتنی دیر پکائیں کہ مصالحہ تیار ہو جائے۔ اب آنچ دھیمی کر کے پتیلی کے درمیان میں پھول گوبھی کا پھول رکھ دیں۔ چمچ سے مصالحہ گوبھی پر ہر طرف لگا دیں۔ اب ڈھانپ کر بارہ منٹ تک پکائیں اور نکال کر استعمال کریں۔

پھول گوبھی اور پنیر کی چٹنی

اجزاء

پھول گوبھی (چھوٹے) ـــــ 2 عدد، پیاز ـــــ 75 گرام، دودھ ـــــ 250 ملی لٹر، مکھن ـــــ ۹۰ ملی لٹر، پنیر (پگھلا ہوا) ـــــ ایک پیالی، آٹا ـــــ 5 چھوٹے چمچ، سیاہ اور سرخ مرچ پسی ہوئی ـــــ چائے کا ایک ایک چمچ، نمک ـــــ حسب ذائقہ۔

ترکیب

گوبھی کو باریک کاٹ لیں۔ ڈنٹھل علاحدہ کر دیں۔ پانی میں نمک ملا کر اس میں گوبھی کے ٹکڑے ڈال کر ہلکا سا ابال لیں۔ پیاز باریک کاٹ لیں۔

دیگچی میں ۶۰ ملی لٹر مکھن گرم کر کے اس میں پیاز بھون لیں۔ پھر اس میں آٹا ڈال کر چمچ سے خوب ہلائیں۔ تھوڑا تھوڑا دودھ ڈال کر پکاتے جائیں۔ مواد گاڑھا ہو جائے تو باقی مصالحے

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

بھی اس میں ڈال کر خوب ملا لیں۔ اب فرائی پین میں پنیر پگھلا کر دیگچی میں ڈال کر چمچ سے خوب ملا لیں۔ چٹنی پک جائے تو اُتار لیں۔

بیکنگ ڈش کو مکھن سے تر کر کے اس میں پنیر کی چٹنی اتنی مقدار میں ڈالیں کہ ایک تہ بن جائے۔ اس پر گوبھی کی تہ بچھا کر اُوپر پھر چٹنی کی تہ بچھا دیں۔ گوبھی کے ٹکڑے بچ گئے ہوں، تو ایک تہ بچھا کر اُوپر پھر چٹنی کی تہ بچھائیں اور اس پر باقی مکھن پھیلا دیں۔ یہ خیال رہے کہ اُوپر اور نیچے چٹنی کی تہ ہونا چاہیئے۔ اوون کو درمیانے درجۂ حرارت پر لا کر اس میں بیکنگ ڈِش رکھ دیں۔ پک کر سرخ ہو جائے تو نکال لیں۔

گوبھی آلو

اجزاء

پھول گوبھی ـــــ 500 گرام، آلو ـــــ 500 گرام، پیاز ـــــ 125 گرام،
گھی ـــــ 200 ملی لٹر، ادرک ـــــ 30 گرام، ہلدی ـــــ 2 گرام،
گرم مصالحہ پسا ہوا ـــــ چائے کا ایک چمچ، نمک اور سرخ مرچ پسی ہُوئی
ـــــ حسبِ ذائقہ۔

ترکیب

گوبھی کا پھول دھو کر ٹکڑے کر لیں۔ آلو چھیل کر حسبِ منشا ٹکڑے کر لیں۔ پیاز اور ادرک کاٹ لیں۔ گھی میں آلو تل کر معمولی سرخ کر لیں۔ آلو نکال کر گھی میں پیاز سرخ کریں اور ہلدی، نمک، مرچ ڈال کر مصالحہ بھُون لیں۔ اب گوبھی، ادرک اور تھوڑا سا پانی ڈال کر ڈھانپ دیں۔ گوبھی آدھی گل جائے تو آلو بھی ڈال دیں اور دم پر لگا دیں۔ تیار ہو جائے تو گرم مصالحہ اور ہرا دھنیا چھڑک کر اُتار لیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

گوبھی قیمہ

اجزاء

پھول گوبھی کے ٹکڑے صاف کیے ہوئے ــــ ایک کلو، قیمہ ــــ 250 گرام، پیاز ــــ 200 گرام، لہسن ــــ 20 جوئے، ادرک ــــ 25 گرام، ہلدی ــــ 2 گرام، لونگ ــــ 3 عدد، دار چینی ــــ 3 گرام کا ٹکڑا، کالی مرچ ــــ 8 عدد، خشک دھنیا پسا ہوا ــــ چائے کے 2 چمچ، نمک اور سرخ مرچ ــــ حسب ذائقہ، گھی ــــ حسبِ ضرورت۔

ترکیب

پیاز لچھے دار کاٹ لیں۔ ادرک اور لہسن چھیل کر باریک پیس لیں۔ باریک قیمہ لے کر دھو لیں۔ دارچینی توڑ لیں۔

پتیلی میں گھی گرم کر کے اس میں پیاز کی نصف مقدار ڈال دیں۔ پیاز براؤن ہونے پر قیمہ، ہلدی، لہسن، نمک، مرچ، دارچینی اور دھنیا ڈال کر بیس پچیس منٹ پکائیں اور خوب بھون لیں۔ اس دوران پانی کا چھینٹا دیتے جائیں تاکہ اشیاء لگنے نہ پائیں۔

دوسری پتیلی میں گوبھی، تھوڑا پانی، لونگ اور نمک ڈال کر پندرہ بیس منٹ پکائیں۔

پھر گوبھی کسی برتن میں نکال کر پانی پھینک دیں۔ پتیلی میں گھی ڈال کر اس میں باقی پیاز بھون لیں۔ اس میں گوبھی ڈال کر چند منٹ چمچ چلاتی رہیں۔ پھر قیمہ کا آمیزہ بھی ڈال دیں اور آنچ دھیمی کر کے دم پر لگا دیں۔ دم پر آجائے تو پسی ہوئی کالی مرچ چھڑک کر استعمال کریں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

پھول گوبھی کی چٹنی

اجزاء

پھول گوبھی کے صاف ٹکڑے ــــ 250 گرام، چینی ــــ 250 گرام، سرکہ

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

—— نصف کپ، املی —— 60 گرام، سونٹھ (پسی ہوئی) —— ایک چائے کا چمچ، سفید اور کالا زیرہ —— چائے کا ایک ایک چمچ، سرخ مرچ پسی ہوئی اور نمک —— حسب ذائقہ۔

ترکیب

املی کو بھگو دیں۔ ایک گھنٹے بعد ہاتھ سے متھ کر بیج اور ریشہ نکال دیں۔ املی کے اس گودے ملے پانی کو علیحدہ رکھ لیں۔ زیرہ، سونٹھ، اور نمک مرچ پیس لیں۔ گوبھی کے ٹکڑے دھو کر پانی میں ابالیں۔ گوبھی گل جائے تو پانی سے نکال کر خوب متھ کر یکجان کر لیں۔
املی کے پانی میں چینی، سرکہ اور تمام چیزیں ملا کر مدھم آنچ پر پکائیں۔ ڈوئی سے آہستہ آہستہ چلاتے رہیں تاکہ پیندے میں لگ نہ جائے۔ گاڑھی ہو جائے تو اتار لیں۔

پھول گوبھی کے پکوڑے

اجزاء

گوبھی کے صاف ٹکڑے —— 250 گرام، بیسن —— 250 گرام، پیاز —— 100 گرام، زیرہ —— چائے کے دو چمچ، نمک اور سرخ مرچ پسی ہوئی —— حسب ذائقہ، گھی —— حسب ضرورت۔

ترکیب

گوبھی کاٹ کر چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔ ڈنٹھل شامل نہ کریں۔ پیاز کتر لیں۔ بیسن گھول کر اس میں پیاز، زیرہ، نمک اور مرچ وغیرہ ڈال کر خوب پھینٹیں۔ اب گوبھی کے ٹکڑوں کو بیسن میں ڈال کر چمچ سے ملائیں تاکہ ٹکڑوں کو بیسن اچھی طرح لگ جائے۔ کڑاہی میں گھی گرم کر کے بیسن لگے گوبھی کے ٹکڑے اس میں تل لیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

گوبھی کا حلوہ

اجزاء

گوبھی ـــــ ایک عدد، چینی ـــــ 300 گرام، گھی ـــــ 200 ملی لٹر،
بالائی ـــــ 125 ملی لٹر، دودھ ـــــ ایک لٹر، بادام ـــــ 60 گرام،
پستہ ـــــ 30 گرام، ناریل ـــــ 30 گرام۔

ترکیب

گوبھی صاف کر کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔ اس میں ڈنٹھل شامل نہ کریں۔ باداموں کو اُبال کر چھیل لیں۔ پستے بھی صاف کر لیں۔ پستہ، بادام اور ناریل باریک کتر لیں۔ چینی کا شیرہ بنا کر رکھ لیں۔ گوبھی کو دودھ میں اُبال کر گلائیں اور سل پر پیس لیں۔

پتیلی میں گھی گرم کر کے اس میں گوبھی کو بھون لیں۔ اب گوبھی مع بالائی شیرے میں ڈال کر ہلکا سا بھون لیں اور کترے ہوئے میوے شامل کر کے اتار لیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

پیاز

پیاز کا سالن

اجزا

پیاز ——— 500گرام، چنے کی دال ——— 100گرام، ادرک ——— 5اگرام، لہسن ——— 10جوئے، تل ——— 2اگرام، کھوپرا ——— 2اگرام، نمک اور سرخ مرچ پسی ہوئی ——— چائے کا آدھ آدھ چمچ، گھی ——— حسب ضرورت۔

ترکیب

بہت چھوٹی چھوٹی پیاز لے کر چھیل لیں۔ چنے کی دال اُبال لیں۔ مصالحے پیس لیں۔ گھی گرم کر کے اس میں پیاز احتیاط سے بھون لیں۔ یہ خیال رہے کہ پیاز ٹوٹنے نہ پائے۔ اب پیاز نکال کر گھی میں مصالحے بھونیں۔ پھر اس میں دال بھی ڈال دیں۔ تھوڑا پانی ڈال کر بھونیں۔ جب دال کا پانی خشک ہو جائے تو پیاز ڈال کر خوب ملا لیں۔ اب تل اور کھوپرا ڈال کر دم پر لگا دیں۔

پیاز اور انڈے

اجزا

پیاز ——— 250گرام، انڈے ——— 8عدد، دہی ——— 250ملی لٹر، گھی ——— 125ملی لٹر، ہلدی پسی ہوئی ——— 2گرام، لہسن ——— 5

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

جوئے، زیرہ ـــــ ایک چمچ، ہری مرچیں ـــــ 5 عدد، سُوکھا دھنیا پسا ہُوا ـــــ ایک چائے کا چمچ، ہرا دھنیا ـــــ تھوڑا سا، نمک اور سرخ مرچ ـــــ حسبِ ذائقہ۔

ترکیب

انڈے اُبال کر چھیل لیں۔ پیاز اور لہسن چھیل کر کتر لیں۔ ہری مرچیں کتر لیں۔ ہرا دھنیا بھی کتر لیں۔ پتیلی میں گھی گرم کرکے اس میں پیاز اور لہسن سرخ کر لیں۔ اب اس میں خشک دھنیا نمک، مرچ، ہلدی اور زیرہ ڈال کر چمچ سے ملائیں۔ دہی پھینٹ کر ڈال دیں۔ آنچ ہلکی رکھیں۔ دس منٹ دہی اور مصالحہ پکا کر اس میں انڈوں کے دو دو ٹکڑے کرکے ڈال دیں ساتھ ہی ہری مرچ بھی شامل کر دیں۔ چند منٹ بھُون کر ہرا دھنیا چھڑک دیں اور ڈھانپ کر چھوڑ دیں۔ چند منٹ بعد اُتار کر پیش کریں۔

پیاز اور کشمش

اجزا

پیاز ـــــ ایک کلو، کشمش ـــــ 250 گرام، ٹماٹر ـــــ 500 گرام، گھی ـــــ 250 ملی لٹر، سرکہ ـــــ 250 ملی لٹر، گرم مصالحہ پیا ہُوا ـــــ ایک چائے کا چمچ، نمک اور سرخ مرچ ـــــ حسبِ ذائقہ۔

ترکیب

پیاز باریک کاٹ لیں، کشمش صاف کرکے پانی میں ڈال دیں۔ ٹماٹر کا چھلکا اُتار کر اس کا رس نکال لیں اور چھان کر الگ رکھ لیں۔ پتیلی میں چار پیالی پانی ڈال کر تھوڑا سا نمک ملا دیں۔ اس میں کتری ہوئی پیاز ڈال کر پکائیں۔ پندرہ منٹ

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

بعد پانی پھینک دیں اور پیاز نکال کر بھون لیں۔ پھر اس میں ٹماٹر کا رس، کشمش اور تمام مصالحے ڈال کر ہلکی آنچ پر اتنا پکائیں کہ پانی خشک ہو جائے۔ اب اسے اُتار کر ٹھنڈا یا گرم استعمال کریں۔ ساتھ اُبلے ہوئے آلو کے قتلے یا پنیر کے ٹکڑے رکھ لیں۔

پیاز قیمہ

اجزا

پیاز ـــــ 750 گرام، قیمہ ـــــ 500 گرام، ٹماٹر ـــــ
125 گرام، ہری مرچ ـــــ 5 عدد، گھی ـــــ 200 ملی لٹر،
ادرک ـــــ 20 گرام، لہسن ـــــ 20 جوئے، گرم مصالحہ پسا ہوا
ـــــ 5 گرام، ہرا دھنیا ـــــ تھوڑا سا، نمک اور سرخ مرچ
پسی ہوئی ـــــ حسب ذائقہ

ترکیب

پیاز چھلے دار کاٹ لیں لہسن پیس لیں۔ ادرک کتر لیں۔ ٹماٹر کاٹ لیں۔ ہری مرچ اور دھنیا بھی کتر لیں۔ گھی گرم کر کے اس میں کٹی ہوئی پیاز کا تیسرا حصہ ڈال کر بادامی کر لیں۔ آنچ ہلکی کر کے اس میں قیمہ ڈال کر ہلکا سا بھون لیں۔ اب اس میں ادرک اور لہسن ڈال کر تھوڑا اور بھونیں اور ٹماٹر بھی ڈال دیں۔ ٹماٹر آدھا گل جائے تو نمک، ہلدی اور سرخ مرچ ڈال کر اور پانی کا چھینٹا دے کر خوب بھونیں۔ پھر اس میں باقی پیاز ڈال کر دم پر لگا دیں۔ بیس منٹ بعد دیکھیں۔ پیاز گل گیا ہو تو گرم مصالحہ ڈال کر پھر دم پر رکھ دیں۔ پانچ منٹ بعد اُتار کر ہرا دھنیا چھڑک دیں۔

✿ ✿

www.iqbalkalmati.blogspot.com : مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

پیاز اور کچّے آم

اجزا

پیاز ـــــ 750 گرام، کچّے آم ـــــ 5 عدد، ادرک ـــــ ۱۰ گرام، لہسن ـــــ ۲۰ جوئے، گھی ـــــ 25 ملی لیٹر، نمک اور سُرخ مرچ پسی ہوئی ـــــ دو دو چمچ چائے کے۔

ترکیب

پیاز چھیل کر باریک کاٹ لیں۔ کچّے آم چھیل کر حسب منشا ٹکڑے کر لیں۔ ادرک اور لہسن پیس لیں۔ گھی میں پیاز تل کر بادامی کر لیں اور اس میں پسے ہوئے مصالحے ڈال کر بھونیں۔ مصالحہ بادامی رنگ پر آجائے تو ڈیڑھ پیالی پانی ڈال دیں اور ڈھانپ کر پکائیں۔ پیاز گل جائے اور تھوڑا سا پانی بچ جائے تو آم کے ٹکڑے ڈال کر دَم پر چھوڑ دیں۔

پیاز کے پکوڑے

اجزا

پیاز ـــــ ۲۰۰ گرام، بیسن ـــــ 250 گرام، میٹھا سوڈا ـــــ ایک چٹکی، انار دانہ ـــــ 5 گرام، ثابت دھنیا ـــــ ۱۰ گرام، کالی مرچ پسی ہوئی، زیرہ ـــــ ایک ایک چائے کا چمچ، نمک اور سرخ مرچ پسی ہوئی ـــــ حسب ذائقہ، گھی ـــــ حسب ضرورت۔

ترکیب

پیاز چھیل کر باریک کاٹ کر دھو لیں۔ ثابت دھنیا موٹا کوٹ لیں۔ انار دانہ پیس

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

لیں۔ بیسن میں انار دانہ، دھنیا، کالی مرچ، نمک، مرچ، زیرہ، سوڈا اور پانی ڈال کر پھینٹیں، پھر اس میں پیاز بھی ملا لیں۔ جب تمام چیزیں خوب پھینٹ چکیں تو گھی گرم کریں۔ اس میں پیاز کے پکوڑے فاصلے پر ڈال کر تلیں۔ دونوں طرف سے براؤن ہو جائے تو اُتار کر چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔

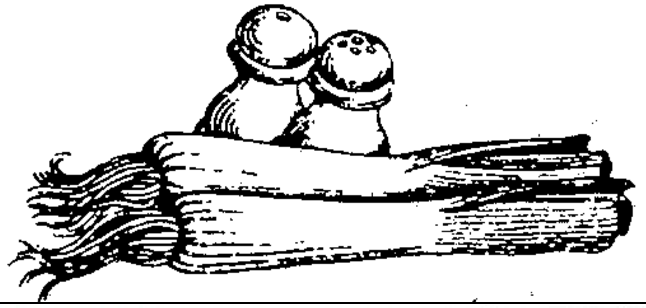
پیاز کا حلوہ

اجزا

پیاز ــــ ایک کلو، چینی ــــ 750 گرام، دُودھ ــــ 3 لٹر، بادام اور گری ــــ 25 گرام، پستہ ــــ ۱۰۰ گرام، کیوڑہ ــــ 35 ملی لٹر، زعفران ــــ ایک گرام، گھی ــــ 500 ملی لٹر۔

ترکیب

پیاز چھیل کر ہر پیاز کے چار چار ٹکڑے کریں۔ بادام اور پستے کی ہوائیاں کاٹ لیں۔ پیاز کو دھو کر پانی میں اُبالیں۔ پانی پھینک کر پیاز کا پانی خشک کر لیں۔ پتیلی میں دُودھ اور پیاز ڈال کر ابالیں۔ دودھ خشک ہو جائے تو پیاز کو سل (اچھی طرح دھو کر) یا گرائنڈر میں پیس لیں۔ دوسری پتیلی میں گھی پگھلائیں۔ اس میں الائچی ڈال دیں۔ الائچی پھٹ جائے تو اس میں پہلے پیاز ڈال کر بھونیں۔ پھر چینی ڈال کر بھونیں۔ پیاز گھی چھوڑ دے تو کیوڑہ اور زعفران ڈال کر بادام اور پستہ چھڑک دیں۔



مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

توریاں

توریوں کا سالن

اجزا

کالی توریاں ــــ ایک کلو، پیاز ــــ 500 گرام، گھی ــــ 250 ملی لٹر، ٹماٹر ــــ 125 گرام، نمک اور مرچ ــــ حسب پسند۔

ترکیب

توریاں کھرچ کر صاف کریں اور دھو کر گول گول ٹکڑے کاٹ لیں۔ ایک پیاز کے باریک لچھے اور باقی کے موٹے موٹے لچھے کاٹ لیں۔ ٹماٹر بھی کاٹ لیں۔ گھی گرم کر کے اس میں پیاز کے باریک لچھے تل کر بادامی کر لیں۔ پھر ٹماٹر، نمک اور مرچ وغیرہ ڈال کر مصالحہ تیار کریں۔ مصالحہ بھن چکے تو اس میں پیاز اور توریاں ڈال دیں۔ توریاں اپنے ہی پانی میں گلیں گی۔ اس میں پانی ڈالنے کی ضرورت نہیں۔ اس کو جتنا زیادہ بھونا جائے گا، ذائقہ اتنا ہی بہتر ہوگا۔ توریاں گل جائیں اور سالن گھی چھوڑ دے تو اتار لیں۔

www.pakistanipoint.blogspot.com

بھنی ہوئی توریاں

اجزا

توریاں ــــ ایک کلو، پیاز ــــ 250 گرام، لہسن ــــ 20 جوئے، سوکھا دھنیا (پسا ہوا) ــــ چائے کے دو چمچ، تل، کلونجی اور میتھرے

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

—— ہر ایک ایک چمچ، دہی —— ۱۰۰ ملی لٹر، گھی —— 125 ملی لٹر، نمک اور سرخ مرچ پسی ہوئی —— حسب ذائقہ۔

ترکیب

توریاں دھو کر صاف کریں اور چھیل کر کاٹ لیں۔ پیاز باریک کتر لیں۔ لہسن پیس لیں۔ گھی میں پیاز براؤن کر لیں۔ تل بھون لیں۔ پھر تمام مصالحے ملا کر بھون لیں۔ مصالحے خوب بھون جائیں تو دہی ڈال کر بھونیں، پھر توریاں ڈال کر چمچ چلائیں اور دم پر رکھ دیں توریاں گل جائیں تو بھون لیں۔ گھی چھوڑ دے تو اتار لیں۔

توری اور دال

اجزا

توریاں —— ایک کلو، دال چنا —— 200 گرام، پیاز —— 4 عدد، دہی —— 50 ملی لٹر، ہلدی —— 2 گرام، دھنیا پسا ہوا —— چائے کے 3 چمچ، گھی —— 250 ملی لٹر، نمک اور سرخ مرچ پسی ہوئی —— حسب پسند، ہری مرچ —— 5 عدد۔

ترکیب

دال صاف کر کے پہلے ہی بھگو دیں۔ توریاں دھو کر چھیلیں اور کاٹ لیں۔ پیاز کتر لیں۔ گھی میں پیاز براؤن کریں اور اس میں مصالحے بھونیں۔ مصالحہ بھننے پر خوشبو آنے لگے تو اس میں توری اور دال ڈال دیں۔ چند بار چمچ چلا لیں تاکہ لگ نہ جائے۔ ضرورت ہو تو پانی ڈال دیں۔ دال گل جائے تو کتری ہوئی ہری مرچیں ڈال کر دم پر لگا دیں۔ توری اور دال کی ڈش تیار ہے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

توری اور انڈوں کی ڈش

اجزا

توری ـــــ 750 گرام، انڈے ـــــ 3 عدد، گھی ـــــ 125 ملی لٹر، پیاز ـــــ 100 گرام، نمک، سرخ مرچ پسی ہوئی اور گرم مصالحہ ـــــ حسب ذائقہ و ضرورت۔

ترکیب

توریاں چھیل کر گول گول کاٹ لیں۔ پیاز لچھے دار کاٹ لیں۔ پتیلی میں گھی گرم کر کے اس میں پیاز بادامی کر لیں، اوپر توریاں ڈال کر ڈھانپ دیں تاکہ توری اپنے ہی پانی میں گل جائے۔ اب آنچ دھیمی کر کے دم پر لگا دیں۔

انڈے پھینٹ کر اس میں تھوڑی سی بہت باریک پیاز کاٹ کر ڈال لیں جسب ذائقہ نمک اور مرچ بھی ملا لیں۔ انڈوں کا آملیٹ تیار کر کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔ توری گل جائے اور گھی چھوڑ دے تو آملیٹ کے ٹکڑے شامل کر کے چند بار چمچ چلائیں اور گرم مصالحہ چھڑک کر اتار لیں۔

توری اور قیمہ

اجزا

کالی توریاں ـــــ 500 گرام، قیمہ ـــــ 500 گرام، پیاز ـــــ 250 گرام، گھی ـــــ 250 ملی لٹر، ادرک ـــــ 25 گرام، لہسن ـــــ 20 جوئے، ہلدی پسی ہوئی ـــــ 2 گرام، گرم مصالحہ، نمک اور سرخ مرچ (پسی ہوئی) ـــــ حسب ذائقہ۔

ترکیب

توریاں چھیل کر کاٹ لیں۔ پیاز کے لچھے تراش لیں۔ لہسن، ٹماٹر اور ادرک کاٹ لیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

پتیلی میں قیمہ توریاں، پیاز کے لچھے، ادرک، ٹماٹر، لہسن، ہلدی، نمک اور سرخ مرچ ڈال کر چولھے پر رکھ دیں۔ مناسب مقدار میں پانی بھی ڈال دیں۔ جب پانی خشک ہوجائے۔ قیمہ اور توریاں گل جائیں تو اس میں گھی ڈال دیں۔ سالن خوب بھون لیں گھی چھوڑ دے تو گرم مصالحہ چھڑک کر اتار لیں۔

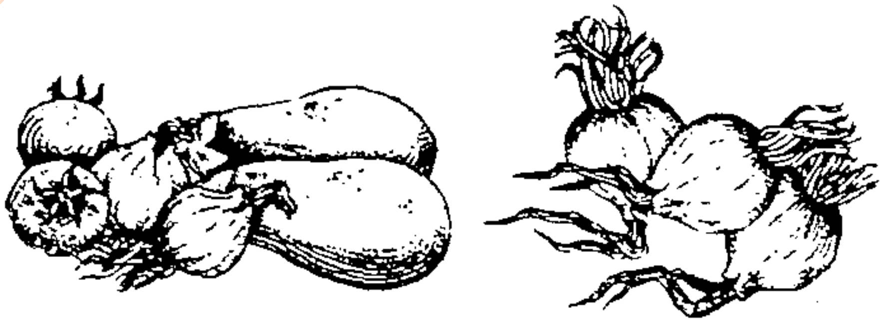
توری کے کباب

اجزا

کالی توریاں ـــــ ایک کلو، قیمہ ـــــ ۵۰۰ گرام، پیاز ـــــ 25 اگرام، لہسن ـــــ 20 جوئے، سرخ مرچ پسی ہوئی ـــــ 25 گرام، ادرک، کالی مرچ اور دھنیا ـــــ ہر ایک 20 گرام، نمک ـــــ حسب ذائقہ، گھی ـــــ حسب ضرورت

ترکیب

توریاں دھو کر صاف کرلیں اور احتیاط سے انہیں اندر سے خالی کرلیں۔ خیال رہے کہ توریاں زیادہ خالی نہ ہوں بلکہ ان کی دیواریں کچھ موٹی رہیں۔ تمام مصالحے باریک پیس لیں۔ مصالحے کی نصف مقدار قیمہ میں ملاکر پکالیں۔ قیمہ گل جائے اور پانی خشک ہوجائے تو اتار کر انہیں توریوں میں بھر دیں۔ کڑاہی میں گھی گرم کرکے قیمہ بھری توریاں بگھار لیں۔ اب گھی میں باقی مصالحے بھون کر مرکب بنالیں توریوں کو سیخوں میں پرو کر درمیانی آنچ پر سینک لیں۔ بعد میں ان پر مصالحے اور گھی کا مرکب لگادیں



www.iqbalkalmati.blogspot.com : مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

تربوز

کچّے تربوز اور دال

اجزا

کچے تربوز ـــــ ایک کلو، دال چنا ـــــ 375 گرام، پیاز ـــــ 250 گرام، دہی ـــــ 500 ملی لٹر، لہسن ـــــ 20 جوئے، گھی ـــــ 250 ملی لٹر، دھنیا اور زیرہ پسا ہوا ـــــ ایک ایک چائے کا چمچ، سرخ مرچ پسی ہوئی اور نمک ـــــ ایک ایک درمیانہ چمچ۔

ترکیب

چھوٹے چھوٹے بغیر بیج کے کچے تربوز جن کا وزن 250 گرام سے زیادہ نہ ہو، چھیل کر باریک کاٹ لیں۔ پیاز کتر لیں، لہسن پیس لیں۔ دیگچی میں ایک رات پہلے بھگوئی ہوئی دال، تربوز کے ٹکڑے، تھوڑا سا نمک اور دو کپ پانی ڈال کر پکائیں۔ آنچ ہلکی رکھیں۔ پانی خشک ہو جائے تو اُتار لیں۔ دوسری پتیلی میں گھی گرم کر کے پیاز بادامی کریں۔ اب اس میں دال، تربوز، دہی، لہسن، دھنیا، زیرہ، نمک اور مرچ ڈال کر پکائیں۔ آنچ ہلکی رکھیں۔ دہی کا پانی خشک ہو جائے تو پانی کا چھینٹا دے دے کر کچھ دیر اور بھونیں۔ پھر اتار لیں۔

تربوز کا چھلکا اور دال

اجزا

تربوز کے چھلکے ـــــ ایک کلو، دال چنا ـــــ 250 گرام، گھی ـــــ 125 ملی لٹر،

www.iqbalkalmati.blogspot.com

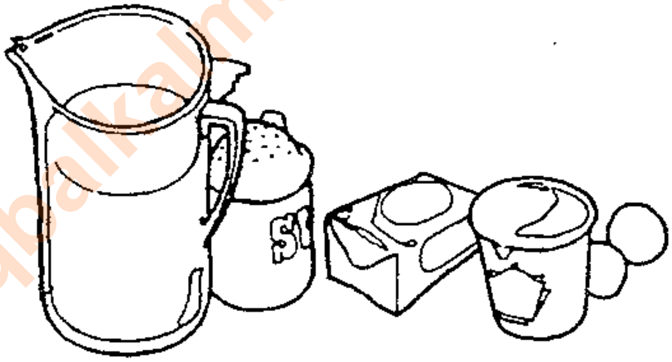
www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

پیاز ـــــ 250 گرام، ادرک ـــــ ۱۰ گرام، لہسن ـــــ 6 جوئے، نمک اور سرخ مرچ پسی ہوئی ـــــ ایک ایک چمچ چائے کا۔

ترکیب

تربوز کے چھلکے کے اوپر کا زیادہ سخت حصّہ کاٹ کر پھینک دیں۔ چھلکے کے ٹکڑے کرلیں۔ دال ایک رات پہلے ہی بھگودیں اور پکاتے وقت اُبال لیں۔ پیاز باریک کاٹ لیں۔ ادرک اور لہسن چھیل کر باریک پیس لیں۔ چھلکوں میں تین کپ پانی ڈال کر اتنا پکائیں کہ سارا پانی خشک ہوجائے اور چھلکے گل جائیں۔

دیگچی میں گھی گرم کرکے پیاز تلیں۔ پیاز بادامی ہوجائے تو پسے ہوئے مصالحے ڈال کر بھونیں۔ پھر چنے کی دال اور چھلکے بھی ڈال کر بھونیں۔ سالن گھی چھوڑ دے تو دم دے دیں۔



www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

ٹماٹر

ٹماٹر کا سالن

اجزا

ٹماٹر ــــ 500 گرام، سبز مرچیں ــــ 10 عدد، ہرا دھنیا ــــ ¼ گٹھی، گرم مصالحہ پسا ہوا ــــ ایک چائے کا چمچ، زیرہ (ثابت) ــــ چائے کا ½ چمچ، پیاز ــــ ایک عدد، نمک ــــ حسب ذائقہ، گھی ــــ حسب ضرورت۔

ترکیب

عمدہ اور پختہ ٹماٹر دھو کر چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔ ڈنٹھل توڑ کر مرچیں دھو کر انہیں بھی کاٹ لیں۔ ہرا دھنیا کتر لیں۔ پیاز باریک کاٹ لیں۔ گھی میں پیاز گلا کر اس میں ٹماٹر کے ٹکڑے، مرچیں، زیرہ، گرم مصالحہ، دھنیا اور نمک ڈال کر ڈھانپ دیں۔ ٹھہر ٹھہر کر چمچ سے ہلاتے رہیں۔ جب ٹماٹر گل جائیں، مرچوں کا رنگ بدل جائے اور پانی خشک ہو جائے تو اتار لیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

ٹماٹر اور ہری مرچیں

اجزا

ٹماٹر ــــ 500 گرام، ہری مرچیں ــــ 125 ملی لٹر، پیاز ــــ 250 گرام، ادرک ــــ ½ انچ کا ٹکڑا، لہسن ــــ 5 جوئے، ہلدی پسی ہوئی ــــ 2 گرام، گھی ــــ 150 ملی لٹر، نمک ــــ حسب ضرورت۔

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

ترکیب

ٹماٹر دھو کر کاٹ لیں۔ ہری مرچیں دھولیں۔ پیاز باریک کتر لیں۔ ادرک لہسن علیحدہ علیحدہ پیس لیں۔ گھی گرم کر کے مرچیں تل لیں۔ مرچیں نکال کر اب اس میں پیاز سرخ کریں اور مصالحے مع ٹماٹر کے ٹکڑے ڈال کر بھون لیں۔ ٹماٹر گل جائیں تو تھوڑا سا پانی ڈال کر ڈھانپ دیں۔ پانی خشک ہونے لگے تو تلی ہوئی مرچیں ڈال کر دم دے دیں۔

بھرے ہوئے ٹماٹر

اجزا

ٹماٹر ——— 6 عدد، میدہ ——— کھانے کے 3 چمچ، مکھن ——— 5 کھانے کے چمچ، انڈے ——— 5 عدد، کالی مرچ (پسی ہوئی) ——— چائے کا ایک چمچ، دودھ ——— ایک کپ، پنیر ——— ½ کپ، نمک ——— حسبِ ذائقہ۔

ترکیب

بڑے سائز کے پکے ہوئے سخت ٹماٹر دھو کر اوپر کی جانب سے چوتھائی حصہ کاٹ لیں۔ ٹماٹروں میں سے گودا اور بیج نکال کر الگ رکھ لیں۔ انڈوں کی سفیدی اور زردی علیحدہ علیحدہ پیالوں میں پھینٹ لیں۔ ٹماٹر کے گودے کو خوب مسل کر اس میں انڈوں کی زردی، مکھن، نمک، کالی مرچ، پنیر اور میدہ ملائیں اور دودھ ڈال کر خوب پھینٹیں اور اس میں انڈوں کی سفیدی ملا کر یکجان کر لیں۔

اب ٹماٹروں میں یہ آمیزہ بھر کر کٹے ہوئے ٹکڑوں سے ٹماٹروں کا منہ بند کر کے دھاگا لپیٹ دیں۔ بڑے منہ کی پتیلی میں پانی گرم کریں۔ پانی اُبلنے لگے تو پتیلی کے منہ پر چھلنی رکھ کر اس پر ٹماٹر رکھ کر ڈھانپ دیں۔ ٹماٹر بھاپ میں پک جائیں تو اُتار لیں۔

بہتر ہے کہ بھرے ہوئے ٹماٹر برتن میں رکھ کر اوون میں پکایا جائے۔ اوون کا درجۂ حرارت 425 ——— 450 فارن ہائیٹ (230 ——— 220 سینٹی گریڈ) ہونا چاہیئے۔

✿ ✿

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

ٹماٹر اور شملہ مرچ

اجزا

ٹماٹر ـــــ 750 گرام، شملہ مرچ ـــــ 250 گرام، پیاز ـــــ ایک عدد، دھنیا (پسا ہوا) اور ثابت زیرہ ـــــ چائے کا ایک ایک چمچ، گرم مصالحہ (پسا ہوا) ـــــ ایک چائے کا چمچ، نمک اور مرچ سرخ (پسی ہوئی) ـــــ حسب ذائقہ، گھی ـــــ حسب ضرورت۔

ترکیب

ٹماٹر دھو کر کاٹ لیں، مرچیں بھی دھو کر گول شکل میں کاٹ لیں۔ پیاز باریک کاٹ لیں۔ گھی گرم کر کے اس میں پیاز بھون لیں۔ پھر سرخ مرچ، نمک، دھنیا ملا کر پانی کا چھینٹا دیتے ہوئے مصالحہ بھون لیں۔ اب شملہ مرچ ڈال کر بھونیں۔ پھر ٹماٹر ڈال کر بھونیں۔ بھونتے وقت پانی کا چھینٹا دیتے جائیں۔ آنچ ہلکی رکھیں۔ اب تھوڑا سا پانی ڈال دیں۔ پانی خشک ہو جائے اور مرچ گل جائے تو گرم مصالحہ اور زیرہ چھڑک کر اتار لیں۔ مرچیں نہ گلی ہوں تو نمدار کپڑے سے دم دے دیں اور آنچ ہلکی رکھیں۔

ٹماٹر اور انڈے

اجزا

ٹماٹر (بڑے بڑے) ـــــ 4 عدد، انڈے ـــــ 8 عدد، لہسن ـــــ 20 جوئے، کالی مرچ (پسی ہوئی) ـــــ چائے کے دو چمچ، ٹماٹر کا رس ـــــ 2 پیالی، نمک ـــــ حسب ذائقہ، گھی ـــــ حسب ضرورت۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

ترکیب

رس کے لیے ٹماٹر علیحدہ لیں اور اُن کا رس نکال کر چھان لیں۔ لہسن پیس لیں۔ انڈے اُبال کر دو دو ٹکڑے کر لیں۔ گھی گرم کر کے اس میں ٹماٹر کا رس، لہسن، نمک اور ایک چمچ کالی مرچ ملا کر پکائیں اور گاڑھا ہونے پر اتار لیں۔ اب چاروں ٹماٹروں کے لمبائی کے رُخ دو دو ٹکڑے کریں اور ان پر نمک اور کالی مرچ چھڑک دیں۔ دیگچی میں گھی گرم کر کے ٹماٹر کے ٹکڑوں کو ہلکا سا تل کر نکال لیں۔ اب کسی گہری ڈش میں چاروں طرف علیحدہ علیحدہ رکھ کر ہر ٹکڑے کے درمیان انڈے کا ٹکڑا رکھ دیں۔ باقی انڈے درمیان میں رکھ دیں اور ٹماٹر کا پکا ہوا گاڑھا رس ٹماٹر اور انڈے کے ٹکڑوں پر پھیلا دیں۔

کری ٹماٹر

اجزا

ٹماٹر ——— ایک کلو، گوشت ——— 250 گرام، پیاز ——— 125 گرام،
گھی ——— 100 گرام، لہسن ——— 20 جوئے، ادرک ——— 15 گرام،
دھنیا (پسا ہوا) اور زیرہ ——— چائے کا ایک ایک چمچ، سرخ مرچ (پسی ہوئی)
اور نمک ——— حسبِ ذائقہ، ہرا دھنیا (کترا ہوا) ——— حسبِ ضرورت۔

ترکیب

ادرک اور لہسن پیس لیں۔ ٹماٹر کا رس نکال لیں۔ پیاز لچھے دار کاٹ لیں اور گوشت دھو لیں۔ نمک اور سارے مصالحے (پسے ہوئے) گوشت کو اچھی طرح لگا کر رکھ دیں۔ آدھ گھنٹہ گوشت کو پڑا رہنے دیں۔

گھی میں پیاز بادامی کر کے اس میں گوشت مع مصالحہ ڈال کر چند منٹ بھون لیں۔ اب اس میں ٹماٹر کا رس اور ایک کپ پانی ڈال دیں۔ گوشت گل جائے تو بھون لیں۔ سالن گھی چھوڑ دے تو ہرا دھنیا چھڑک کر اتار لیں۔

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

ٹماٹر کا بھرتہ

اجزا

ٹماٹر ——— 250 گرام، پیاز (چھوٹے چھوٹے) ——— 3 عدد، سبز مرچ 2 عدد، نمک اور چینی ——— چائے کا ایک ایک چمچ، ادرک ——— 20 گرام، گھی ——— ایک بڑا چمچ، ہرا دھنیا ——— تھوڑا سا۔

ترکیب

ادرک، پیاز اور ہری مرچ باریک کاٹ لیں۔ چھلکے اتار کر ٹماٹروں کو کچل کر یکجان کر لیں۔ سبز دھنیا کتر لیں۔ گھی کڑکڑا کر اس میں پیاز، ادرک، اور ہری مرچیں بھونیں۔ پھر اس میں ٹماٹر کا گودا نمک اور چینی بھی ڈال دیں۔ ہلکی آنچ پر چمچ چلا کر پکائیں۔ آمیزہ گاڑھا ہو جائے تو ڈونگے میں ڈال کر اُوپر سبز دھنیا چھڑک کر دسترخوان پر رکھیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

ٹماٹر کے پکوڑے

اجزا

ٹماٹر ——— 500 گرام، بیسن ——— 250 گرام، زیرہ ——— 5 گرام، سرخ مرچ (پسی ہوئی) اور نمک ——— حسب ذائقہ، گھی ——— حسب ضرورت، دھنیا (پسا ہوا) ——— ایک چائے کا چمچ، گرم مصالحہ ——— ایک چمچ۔

ترکیب

پکے ہوئے سرخ ٹماٹروں کے گول قتلے کاٹ لیں۔ بیسن میں نمک، مرچ، زیرہ، دھنیا، گرم مصالحہ اور پانی ڈال کر پھینٹ لیں۔ کڑاہی میں گھی گرم کریں اور ٹماٹر کے قتلے بیسن میں ڈبو ڈبو کر اس میں

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

تل لیں۔ سُرخ ہوجائیں تو نکال لیں۔

ٹماٹر کا کٹ

اجزا

ٹماٹر ــــ ایک کلو، بُھنے ہوئے چنے ــــ 30 گرام، کھوپرا (باریک کٹا ہوا) ــــ 30 گرام، سفید زیرہ، دھنیا (پسا ہوا)، تل اور خشخاش ــــ ہر ایک پندرہ پندرہ گرام، لہسن ــــ 15 جوئے، ادرک ــــ 15 گرام، سرخ مرچ پسی ہوئی اور نمک ــــ حسبِ ذائقہ۔

ترکیب

سوکھے مصالحے بھُون کر چنے سمیت سِل پر پیس لیں۔ لہسن اور ادرک بھی پیس لیں۔ ثابت ٹماٹر میں مناسب پانی ڈال کر چولھے پر رکھ دیں۔ ٹماٹر گل جائیں تو اتار لیں۔ نیم گرم رہ جائیں تو چھلکا اتار کر ہاتھ سے خوب مسل کر کپڑے سے چھان لیں تاکہ بیج علیحدہ ہوجائے۔

پتیلی میں ٹماٹر کا رس اور پسے ہوئے سارے اجزا ڈال کر ہلکی آنچ پر پکائیں۔ مصالحہ گاڑھا ہوجائے تو لہسن کا بگھار دے دیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

ٹماٹر کی چٹنی

اجزا

ٹماٹر ــــ 500 گرام، میدہ ــــ چائے کے 2 چمچ، کالی مرچ (پسی ہوئی) ــــ چائے کا آدھا چمچ، گھی ــــ 60 ملی لٹر، پیاز ــــ 2 عدد، کری پتہ ــــ ایک عدد، چینی ــــ 25 گرام۔

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

ترکیب

ٹماٹر دھو کر گرم پانی میں ڈال کر ایک منٹ بعد نکال کر ٹھنڈے پانی میں ڈال دیں چھلکا پھٹ جائے گا۔ نوکدار چھری سے ٹماٹر کے چھلکے الگ کر لیں۔ نصف لٹر پانی میں ٹماٹروں کو کچل کر ڈال دیں اور اسے ہلکی آنچ پر پکائیں۔ جب مقدار نصف رہ جائے تو چھان لیں۔ اس دوران پیاز بہت باریک کاٹ کر الگ رکھ لیں۔ گھی گرم کر کے پیاز بھون لیں۔ آنچ بالکل ہلکی کر کے پیاز میں کالی مرچ، چینی اور میدہ ملا کر بھونیں۔ پانی کا چھینٹا دے لیں۔ اب اس میں ٹماٹر کا رس شامل کر کے پکائیں۔ چند منٹ بعد کری پتہ بھی ڈال دیں۔ چٹنی تیار ہے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

ٹماٹر اور پنیر کی چٹنی

اجزا

ٹماٹر ـــــ 500 گرام، پنیر ـــــ 500 گرام، لہسن ـــــ 8 جوئے، ادرک ـــــ 15 گرام، پیاز ـــــ 2 عدد، ہرا دھنیا ـــــ تھوڑا سا، گرم مصالحہ (پسا ہوا) ـــــ چائے کا ایک چمچ، سرخ مرچ (پسی ہوئی) اور نمک ـــــ حسب ذائقہ۔ گھی ـــــ حسب ضرورت۔

ترکیب

ٹماٹر گرم پانی میں ڈبو کر نکال لیں۔ چھیل کر اس کے گودے کو کچل لیں اور ٹماٹر کا رس چھان کر علحدہ رکھ لیں۔ پنیر کے ٹکڑے تل کر سرخ کریں اور اخبار پر پھیلا کر خشک کر لیں۔ پیاز کتر لیں۔ ادرک، لہسن اور ہرا دھنیا کاٹ کر الگ الگ رکھ لیں۔ پتیلی میں گھی گرم کر کے پیاز سرخ کریں، پھر اس میں ادرک، لہسن، نمک، مرچ ملا کر چند منٹ اور بھونیں۔ اب اس میں ٹماٹر کا رس اور چند منٹ بعد احتیاط سے ایک ایک کر کے پنیر کے ٹکڑے ڈال دیں۔ پانچ منٹ بعد گرم مصالحہ اور سبز دھنیا چھڑک کر اتار لیں۔

✿ ✿

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

ٹینڈے

کھٹے ٹینڈے

اجزا

ٹینڈے ـــــ ایک کلو، پیاز ـــــ 500 گرام، پسا ہوا انار دانہ (خشک) ـــــ 75 گرام، ہلدی ـــــ 2 گرام، سوکھا دھنیا پسا ہوا، زیرہ ـــــ چائے کے دو دو چمچ، نمک اور سرخ مرچ پسی ہوئی ـــــ حسب ذائقہ، گھی ـــــ حسب ضرورت۔

ترکیب

تازہ چھوٹے چھوٹے ٹینڈے دھو کر صاف کرلیں۔ پھر ٹینڈے کو چار طرف سے اس طرح کاٹیں کہ ٹینڈے بیچ سے جڑے ہوئے رہیں۔ انار دانہ، دھنیا اور زیرہ ملا کر ہاتھ سے ٹینڈوں کی کٹی ہوئی جگہوں میں یہ آمیزہ بھر دیں۔ پیاز چھیل کر کتر لیں۔ گھی کڑکڑا کر پیاز بھون لیں۔ پھر ہلدی، نمک اور مرچ ڈال کر چمچ سے ملالیں۔ بچا ہوا آمیزہ بھی ڈال دیں۔ اب دیگچی میں ٹینڈے ڈال کر احتیاط سے بھونیں اور آنچ ہلکی کرکے آدھا کپ پانی ملا کر ٹینڈے پکنے دیں جب پانی خشک ہوجائے، ٹینڈے گل جائیں اور گھی چھوڑ دیں تو کھٹے ٹینڈے تیار ہیں۔

ٹینڈوں کی قیمہ جیسی بھجیا

اجزا

ٹینڈے ـــــ ایک کلو، ٹماٹر ـــــ 250 گرام، ادرک ـــــ 5 گرام، پیاز ـــــ

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

250 گرام، لہسن ـــــ ۱۰ جوئے، گرم مصالحہ (پسا ہوا) ـــــ کھانے کے دو چمچ، زیرہ سفید ثابت ـــــ کھانے کا ایک چمچ، گھی ـــــ 200 ملی لٹر، نمک اور سرخ مرچ پسی ہوئی ـــــ حسب ذائقہ، ہرا دھنیا ـــــ حسب ضرورت۔

ترکیب

زیرہ کے علاوہ تمام مصالحے پیس لیں ٹینڈے چھیل کر قیمے کی طرح ان کے باریک ٹکڑے کر لیں۔ گھی کڑکڑا کر اس میں ہلکا سا مصالحہ بھون کر ٹینڈوں کے ٹکڑے ڈال دیں۔ اب خوب بھونیں۔ گھی اوپر آجائے تو سفید زیرہ ڈال کر چند منٹ کے لیے ڈھانپ دیں اور اتارنے سے پہلے ہرا دھنیا کتر کر چھڑک دیں۔

ٹینڈے اور پیاز

اجزا

ٹینڈے ـــــ ایک کلو، پیاز ـــــ 500 گرام، لہسن ـــــ ۲۰ جوئے، ہلدی پسی ہوئی ـــــ 3 گرام، سوکھا دھنیا، زیرہ اور گرم مصالحہ پسا ہوا ـــــ ہر ایک دو دو چائے کے چمچ، سرخ مرچ پسی ہوئی اور نمک ـــــ حسب ذائقہ، گھی ـــــ 125 ملی لٹر۔

ترکیب

نرم اور تازہ ٹینڈے چھیل کر چار چار ٹکڑے کر لیں۔ پیاز اور لہسن چھیل کر کتر لیں۔ گھی گرم کر کے پیاز اور لہسن بھون لیں۔ پانی کا چھینٹا لگا کر اس میں مصالحہ بھونیں، پھر ٹینڈے بھی ڈال دیں۔ چمچ سے چند منٹ خوب بھونیں، پھر دو کپ پانی ڈال کر ڈھانپ دیں۔ آنچ ہلکی کر دیں۔ جب پانی خشک ہو جائے اور ٹینڈے بالکل گل جائیں تو گرم گرم مصالحہ چھڑک کر اتار لیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

ٹینڈے گوشت

اجزا

ٹینڈے ـــــ 500 گرام، گوشت ـــــ 500 گرام، پیاز ـــــ 125 گرام، لہسن ـــــ 10 جوئے، دھنیا، زیرہ اور گرم مصالحہ (پسا ہوا) ـــــ ہر ایک چائے کا ایک ایک چمچ، گھی ـــــ 125 ملی لٹر، نمک اور سُرخ مرچ (پسی ہوئی) ـــــ حسب ذائقہ۔

ترکیب

چھوٹے چھوٹے تازہ ٹینڈے چھیل کر دو دو ٹکڑے کرلیں۔ گوشت کے پسند کے مطابق ٹکڑے کرلیں۔ لہسن اور پیاز چھیل کر کاٹ لیں۔ پتیلی میں لہسن، پیاز، دھنیا، نمک، مرچ، زیرہ گوشت اور ایک کپ پانی ڈال کر ہلکی آنچ پر پکائیں۔ پانی خشک ہونے لگے تو پہلے گھی اور پھر ٹینڈے ڈال کر بھونیں۔ چند منٹ بعد دو کپ پانی ڈال کر پکائیں۔ آنچ ہلکی رکھیں۔ جب حسب پسند شوربا رہ جائے تو گرم مصالحہ چھڑک کر اُتار لیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

قیمہ بھرے ٹینڈے

اجزا

ٹینڈے ـــــ ایک کلو، قیمہ ـــــ 500 گرام، پیاز ـــــ 250 گرام، گھی ـــــ 250 ملی لٹر، لہسن ـــــ 10 جوئے، ٹماٹر ـــــ 60 گرام، ادرک ـــــ 10 گرام، لونگ ـــــ 3 عدد، کالی مرچ ـــــ 7 عدد، ہری مرچ ـــــ 7 عدد، سفید زیرہ ـــــ ایک چائے کا چمچ، ہرا دھنیا ـــــ $\frac{1}{2}$ گٹھی، ہلدی ـــــ 2 گرام، پسا ہوا سوکھا دھنیا ـــــ 5 گرام، انار دانہ ـــــ 15 گرام، نمک اور سرخ مرچ پسی ہوئی ـــــ حسب ذائقہ۔

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

ترکیب

125 ملی لٹر گھی میں پیاز اور لہسن بادامی کر کے نکال لیں۔ اب اسی گھی میں ادرک اور زیرہ تل لیں، پھر اس میں پیاز، لہسن، قیمہ اور نمک ڈال کر بھونیں۔ قیمہ بھن کر سرخ ہو جائے تو سرخ مرچ، سوکھا دھنیا، ہلدی، انار دانہ، لونگ اور کالی مرچ ڈال کر بھونیں۔ مصالحہ گھی چھوڑنے لگے تو ایک کپ پانی ڈال کر ڈھانپ دیں اور ہلکی آنچ پر پکنے دیں۔ پانی خشک ہو جائے اور قیمہ گل جائے تو کٹا ہوا ہرا دھنیا، ہری مرچ اور پیاز ملا دیں۔

ٹینڈے چھیل کر درمیان سے دو حصے کر لیں۔ درمیان میں سے بیج اور گودے احتیاط سے نکال لیں تاکہ ٹینڈے ٹوٹنے نہ پائیں۔ اب ان میں قیمہ بھر کر دونوں حصوں کو ملا کر اوپر دھاگا لپیٹ دیں۔ باقی گھی گرم کریں اور اس میں ٹینڈے ہلکی آنچ پر تل کر نکال لیں۔ اب اسی گھی میں ایک پیاز کتر کر سنہری کریں اور ٹماٹر اور کالی مرچ ملا کر بھون لیں، پھر تھوڑا سا پانی ڈال دیں۔ مصالحہ بھن جائے تو اس میں ٹینڈوں کو دم دے دیں۔

ٹینڈوں کا اچار

اجزا

ٹینڈے ـــــ ۱۰ عدد، پیاز ـــــ 250 گرام، ادرک ـــــ 125 گرام،
نمک ـــــ 75 گرام، سونف اور پودینہ خشک ـــــ ہر ایک 50 گرام،
مرچ سیاہ ـــــ 15 گرام، لونگ ـــــ ۱۰ گرام، کلونجی ـــــ 25 گرام،
تیل یا سرکہ ـــــ حسب ضرورت۔

ترکیب

مصالحے صاف کر لیں۔ ٹینڈے چھیل کر بیج نکال دیں۔ مصالحے ملا کر ٹینڈوں میں بھر کر دھاگا لپیٹ دیں۔ ٹینڈے مرتبان میں ڈال کر اس میں تیل یا سرکہ اتنا ڈالیں کہ ٹینڈے ڈوب جائیں۔ بچا ہوا مصالحہ بھی ڈال دیں۔ مرتبان کو چار دن دھوپ میں پڑا رہنے دیں، پھر استعمال میں لائیں۔

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

چقندر

چُقندر کا بُھنا ہُوا سالن

اجزا

چقندر ـــــ 500 گرام، پیاز ـــــ 2 عدد، دہی ـــــ 125 ملی لٹر، سُوکھا دھنیا ـــــ ایک چائے کا چمچ، نمک اور سرخ مرچ پسی ہوئی ـــــ حسبِ ذائقہ، گھی ـــــ حسبِ ضرورت۔

ترکیب

چقندر چھیل کر کدوکش کر لیں۔ پتے کاٹ کر الگ رکھ لیں۔ پیاز کے لچھے کاٹ لیں۔ گھی میں پیاز سرخ کریں۔ اس میں چقندر ڈال کر بُھونیں۔ پھر دہی اور سارے مصالحے ڈال کر بُھونیں۔ چقندر کے پتے مع تھوڑا پانی ڈال کر ڈھانپ دیں۔ گل جائیں تو ہلکا سا بُھونیں اور دم دے کر اُتار لیں۔

چُقندر اور ٹماٹر کا سالن

اجزا

چقندر ـــــ ایک کلو، ٹماٹر ـــــ 750 گرام، گھی ـــــ 250 ملی لٹر، پیاز ـــــ 250 گرام، لہسن ـــــ 20 جوئے، ہلدی ـــــ 2 گرام، گرم مصالحہ پسا ہُوا ـــــ ایک درمیانہ چمچ، ادرک ـــــ 30 گرام، ہری مرچ ـــــ 8 عدد، زیرہ ـــــ ایک چائے کا چمچ، دھنیا پسا ہُوا ـــــ ایک درمیانہ چمچ، سرخ مرچ پسی ہوئی اور نمک ـــــ حسبِ ذائقہ۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

ترکیب

لہسن اور ادرک چھیل کر پیس لیں۔ پیاز اور ہری مرچیں کاٹ کر الگ رکھ لیں۔ تازہ چھوٹے چھوٹے چقندر چھیل کر دھو لیں۔ پھر یا تو باریک کاٹ لیں یا کدوکش کر لیں۔ گھی میں پہلے پیاز ادرک اور لہسن بھونیں۔ پیاز سرخ ہو جائے تو اس میں ہری مرچیں، دھنیا، ہلدی، زیرہ، نمک اور مرچ ملا کر بھونیں۔ اس دوران پانی کا چھینٹا دے لیں۔ اب چقندر ڈال دیں۔ چقندر خوب بھن جائے تو دو کپ پانی ڈال کر آنچ ہلکی کر کے ڈھکن رکھ دیں۔ چقندر گل جائیں تو ٹماٹر بھی ڈال دیں۔ ٹماٹر بھن جائیں اور سالن گھی چھوڑ دے تو گرم مصالحہ چھڑک کر اتار لیں۔

چقندر گوشت

اجزا

چقندر ــــــ ایک کلو، گوشت ــــــ 500 گرام، پیاز ــــــ 250 گرام، ہلدی ــــــ 3 گرام، گرم مصالحہ پسا ہوا ــــــ ایک چائے کا چمچ، دھنیا پسا ہوا ــــــ ایک بڑا چمچ، دہی ــــــ 125 ملی لٹر، نمک اور سرخ مرچ پسی ہوئی ــــــ حسب ذائقہ، گھی ــــــ 200 ملی لٹر

ترکیب

چقندر چھیل لیں۔ پیاز کتر لیں۔ دہی پھینٹ کر الگ رکھ لیں۔ گھی میں پیاز سرخ کر کے گوشت ڈال دیں۔ گوشت بھن جائے تو تمام مصالحے شامل کر کے بھون لیں۔ تھوڑا سا پانی ڈال دیں۔ گوشت آدھا گل جائے تو چقندر ڈال دیں۔ اب اس میں دو کپ پانی ڈال لیں۔ پانی خشک ہو جائے چقندر اور گوشت گل جائے تو دہی ڈال کر خوب بھونیں اور آنچ دھیمی کر کے دم دے دیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

ساگ

سرسوں کا ساگ

(1)

اجزا

سرسوں کا ساگ ـــــ ایک کلو، مکئی کا آٹا ـــــ 125 گرام، ادرک ـــــ 30 گرام، گھی ـــــ 250 ملی لٹر، سرخ مرچ (پسی ہوئی)، نمک ـــــ حسب ذائقہ، ہری مرچ ـــــ 6 عدد۔

ترکیب

سرسوں کے پتے ڈنڈیوں سے توڑیں اور باریک کاٹ کر خوب اچھی طرح دھولیں۔ ہری مرچیں باریک کاٹ لیں۔ ادرک چھیل کر لمبا لمبا کاٹ لیں۔ سرسوں کے پتوں میں پانی ڈال کر ہلکی آنچ پر پکائیں۔ نمک اور سرخ مرچ ڈال دیں۔ تقریباً دو گھنٹے بعد جب پانی سوکھ جائے تو اتار کر مکئی کا آٹا ڈال کر خوب گھوٹ لیں۔ ساگ چٹنی کی طرح ہو جائے تو اس میں ہری مرچیں ڈال کر دم پر رکھ دیں۔ فرائی پین میں گھی گرم کرکے اس میں ادرک ڈال دیں۔ ادرک کے ٹکڑے سرخی مائل ہو جائیں تو انہیں گھی سمیت ساگ میں ڈال کر یکجان کرلیں۔ اس ساگ میں گھی کی مقدار جتنی زیادہ استعمال کی جائے یہ اتنا ہی مزے دار ہوتا ہے۔ پنجاب میں یہ ساگ مکئی کی روٹی کے ساتھ بڑی رغبت سے کھایا جاتا ہے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

سرسوں کا ساگ

(2)

اجزا

سرسوں کا ساگ ـــــ ایک کلو، ادرک ـــ 30 گرام، پیاز ـــــ 125 گرام،
ہری مرچیں ـــــ 10 گرام، ہلدی پسی ہوئی ـــــ 3 گرام، گھی یا تیل ـــــ 125
ملی لٹر، سرخ مرچ (پسی ہوئی) اور نمک ـــــ حسب پسند

ترکیب

سرسوں کا ساگ توڑ کر باریک کاٹ لیں اور پانی سے خوب دھولیں۔ پیاز کو لچھے دار کاٹ لیں۔ ادرک اور ہری مرچیں باریک کاٹ کر علیحدہ رکھ لیں۔ گھی یا تیل گرم کر کے اس میں پیاز بھونیں۔ اب اس میں ساگ، نمک، مرچ اور ذرا سا پانی ڈال دیں۔ زیادہ پانی ڈالنے کی ضرورت نہیں، کیونکہ ساگ گلنے کے لیے اس کا اپنا پانی کافی ہوتا ہے۔ پکنے پر سرسوں کی رنگت پیلی ہو جائے تو ادرک ڈال دیں اور پکنے دیں۔ سرسوں کے ساگ کو جتنا زیادہ دیر پکایا جائے، اس کا ذائقہ اتنا ہی اچھا ہوگا۔ ساگ کو اتارنے سے تھوڑی دیر قبل ہری مرچ ڈال دیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

گندل کا ساگ

اجزا

گندل کا ساگ ـــــ ایک کلو، پالک ـــــ 500 گرام، باتھو ـــــ ایک گٹھی،
پیاز (بڑا) ـــــ ایک عدد، ادرک ـــــ 15 گرام، مکئی کا آٹا ـــــ 60 گرام،
لہسن ـــــ ایک گٹھی، نمک اور سرخ مرچ ـــــ حسب ذائقہ، گھی یا تیل
ـــــ حسب ضرورت، ہری مرچ ـــــ 7 عدد

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

ترکیب

گندل کے ساگ کو (سرسوں کا ساگ جس کے ڈنٹھل نکل چکے ہوں، گندل کا ساگ کہلاتا ہے) باریک کاٹ لیں۔ باتھو اور پالک بھی کتر لیں۔ اب انہیں اچھی طرح دھو کر پانی نچوڑ لیں۔ ہری مرچ، پیاز اور ادرک کتر کر الگ رکھ لیں۔ لہسن پیس لیں۔ ساگ کو پتیلی میں ڈال کر چولھے پر رکھ دیں۔ اس میں لہسن، نمک، سرخ مرچ، ادرک اور ہری مرچ بھی ملا دیں۔ پانی نہ ڈالیں، ساگ اپنا پانی چھوڑ کر اس میں گل جائے گا۔ ساگ گل جائے تو گھوٹ لیں۔ گھوٹنے کے دوران تھوڑا تھوڑا مکئی کا آٹا بھی ڈالتے جائیں۔

دوسری پتیلی میں گھی گرم کریں۔ اس میں پیاز بادامی کریں۔ اب اس میں ساگ ڈال کر چمچ چلاتے رہیں۔ ساگ گھی چھوڑ دے تو اتار لیں۔ اسے گندم کے پراٹھے یا مکئی کی روٹی کے ساتھ کھائیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

چنے کا ساگ

اجزا

ساگ چنا ـــــ ایک کلو، گھی ـــــ ۱۰۰ ملی لٹر، اُڑد کی دال ـــــ 250 گرام،
سبز مرچیں ـــــ ۱۰ عدد، لہسن ـــــ ۱۰ جوئے، ہلدی ـــــ 3 گرام،
سرخ مرچ پسی ہوئی اور نمک ـــــ حسبِ ذائقہ۔

ترکیب

چنے کے پتے توڑ کر دھو لیں۔ دال کو بھی صاف کر لیں۔ ساگ کاٹ کر اسے پتیلی میں ڈال دیں۔ اب اس میں دال، نمک، مرچ، ہلدی اور ایک کپ پانی ڈال کر پکائیں۔ جب دال خوب گل جائے تو اتار لیں۔

فرائی پین میں گھی پگھلا کر اس میں لہسن ڈال دیں اور اس سے ساگ بگھار دیں۔

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

پالک اور مُولی

اجزا

پالک ــــــ 2 کلو، مولی (سفید) ــــــ ایک کلو، ہری مرچیں ــــــ ۱۰ گرام، سرخ مرچ (پسی ہوئی)، نمک اور ہلدی ــــــ حسب ذائقہ، گھی ــــــ 200 ملی لٹر۔

ترکیب

پالک کو باریک کاٹ کر دھولیں۔ مُولیاں دھو کر اس کے پتلے گول گول قتلے کاٹ لیں۔ پیاز لچھے دار کاٹ کر علٰحدہ رکھ لیں۔ سبز مرچیں باریک باریک کاٹ لیں۔ پالک میں پانی ڈال کر اُبالیں اور اسے سِل پر پیس لیں۔ پالک کا زائد پانی کسی برتن میں علٰحدہ رکھ لیں۔ گھی گرم کر کے اس میں پیاز بادامی کر لیں۔ اب اس میں ہلدی، نمک اور مرچ شامل کر کے مصالحہ تیار کریں۔ ساتھ ساتھ پانی کا چھینٹا بھی دیتے جائیں۔ مصالحہ بھُن جائے تو مُولی کے قتلے ڈال دیں۔ چند بار چمچ چلا کر اس میں پالک ڈال دیں۔ ساتھ ہی پالک کا نکلا ہوا پانی ڈال کر دم پر لگا دیں۔ مُولی گل جائے تو ہری مرچ ڈال کر خوب بھُون لیں۔ پالک گھی چھوڑ دے تو اُتار لیں۔

پالک اور پنیر

(1)

اجزا

پالک ــــــ 2 کلو، دودھ ــــــ 2 لٹر، لیموں ــــــ ۱ عدد، پیاز ــــــ 250 گرام، سبز مرچ ــــــ 5 اگرام، دھنیا (پسا ہُوا) ــــــ 2 چمچ، زیرہ ثابت ــــــ ایک چمچ، سرخ مرچ (پسی ہوئی) اور نمک ــــــ حسب ذائقہ، گھی ــــــ حسب ضرورت۔

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

ترکیب

دُودھ گرم کرکے اس میں لیموں کا رس ڈال دیجئے۔ دودھ پھٹ جائے گا۔ اسے باریک کپڑے میں پوٹلی باندھ کر لٹکادیں۔ تھوڑی دیر میں پنیر باقی رہ جائے گا۔ اس کی گولیاں بنا لیجئے۔ پالک کو صاف کرکے باریک کاٹ لیں۔ اس میں تھوڑا سا نمک لگا کر تھوڑی دیر کے لیے چھوڑ دیجئے۔ پھر دھو کر ساگ کا پانی نچوڑ لیجئے۔ پیاز اور سبز مرچیں کتر کر علٰحدہ علٰحدہ رکھ لیں۔ گھی گرم کرکے اس میں پنیر کی گولیاں تل کر نکال لیجئے۔ اب اس میں اور گھی ڈال کر پیاز بھون لیجئے۔ پانی کا چھینٹا دے کر اس میں پالک، سبز مرچ، دھنیا، نمک، ثابت زیرہ اور سرخ مرچ ڈال دیں۔ پانی نہ ڈالیں۔ ہلکی آنچ پر ساگ اپنے ہی پانی میں گل جائے تو اس میں پنیر کی گولیاں ڈال دیں۔ ساگ بھن جائے اور گھی اوپر آجائے تو پالک اور پنیر تیار ہے۔

پالک اور پنیر

(2)

اجزا

پالک ـــــ $\frac{1}{2}$ اکلو، پنیر ـــــ 375 گرام، لہسن ـــــ 15 جوئے، پیاز (درمیانے) ـــــ 2 عدد، کالی مرچ ـــــ ١٠ عدد، لونگ ـــــ 7 عدد، بڑی الائچی ـــــ 2 عدد، سفید زیرہ اور سیاہ زیرہ ـــــ دونوں چائے کا ایک ایک چمچ، دار چینی ـــــ ایک ٹکڑا، گھی ـــــ 200 ملی لٹر، ہلدی (پسی ہوئی) ـــــ 3 گرام، نمک اور سرخ مرچ (پسی ہوئی) ـــــ حسب ذائقہ۔

ترکیب

پالک کے تازہ پتے باریک کاٹ کر اچھی طرح دھولیں۔ دیگچی میں پالک تھوڑا سا نمک اور پانی ڈال کر ہلکی آنچ پر پکائیں۔ پانی تقریباً خشک ہوجائے اور پالک گل جائے تو اسے خوب گھوٹ کر علٰحدہ رکھ لیں۔ پنیر کے ایک انچ چوڑے اور آدھا انچ موٹے ٹکڑے کاٹ لیں۔ پیاز اور لہسن چھیل کر باریک کاٹ لیں۔ گرم مصالحہ پیس کر علٰحدہ رکھ لیں۔

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

دیگچی میں گھی گرم کریں اور اس میں پنیر ہلکا گلابی کرلیں۔ اب اس میں پیاز، لہسن، ہلدی سرخ مرچ اور نمک ڈال کر تھوڑی دیر بعد پانی کا چھینٹا دے کر گرم مصالحہ ملالیں اور خوب بھونیں۔ پھر اس میں پالک ملاکر اتنا بھونیں کہ اس کی رنگت تبدیل ہو جائے۔ پالک خوب بھوننے کے بعد تھوڑا سا پانی ڈال کر دیگچی کو ڈھکنے سے ڈھانپ دیں اور پانی خشک ہو جائے تو اتارلیں۔ سالن تیار ہے۔

بھوک میں اضافہ کرنے والی پالک

اجزا

پالک ـــــ 500 گرام، کابلی چنے ـــــ ۱۰۰ گرام، لہسن ـــــ ۱۰ جوئے،
املی ـــــ 50 گرام، ہری مرچیں ـــــ 5 عدد، ہرا دھنیا (کٹا ہوا) ـــــ
ایک بڑا چمچ، گھی ـــــ 3 بڑے چمچ، نمک ـــــ حسب ذائقہ۔

ترکیب

کابلی چنے رات کو میٹھا سوڈا لگا کر مناسب پانی میں بھگو دیں۔ صبح پالک دھو کر باریک کاٹ لیں۔ ہری مرچیں اور لہسن کے چار جوئے باریک کاٹ لیں۔ املی کو تھوڑی دیر پہلے پانی میں بھگو دیں۔ پھر ہاتھ سے مل کر بیج اور ریشہ نکال کر پھینک دیں اور پانی چھان کر الگ رکھ لیں۔ پالک چنے، مرچیں اور لہسن پتیلی میں ڈال کر چولھے پر رکھ دیں۔ اس میں پانی بھی ڈال دیں۔ چنے گل جائیں اور تمام چیزیں اچھی طرح مل جائیں تو چولھے سے اتار کر اس میں املی کا گودا اور نمک ملا کر یکجان کرلیں۔

گھی گرم کرکے باقی لہسن اس میں ڈال کر چند سیکنڈ بعد فوراً پالک کا سارا مرکب اس میں الٹ دیں اور اسے خوب ملائیں۔ دس منٹ بعد چولھے سے اتارلیں۔ تھوڑا ٹھنڈا ہو جائے تو سبز دھنیا چھڑک دیں۔

یہ چٹپٹی پالک بھوک میں اضافہ کرتی ہے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

پالک اور چنے کی دال

اجزا

پالک ـــــ ایک کلو، چنے کی دال ـــــ 150 گرام، پیاز ـــــ 125 گرام، لہسن ـــــ 20 جوئے، دھنیا (پسا ہوا) اور زیرہ ـــــ چائے کا آدھ آدھ چمچ، سرخ مرچ (پسی ہوئی) اور نمک ـــــ حسب ذائقہ، گھی ـــــ 125 ملی لٹر۔

ترکیب

پالک کے تازہ پتے چن کر باریک کاٹ لیجئے اور اس میں تھوڑا سا نمک اچھی طرح لگا کر رکھ دیں۔ دو گھنٹے بعد پالک کو دھو کر ہاتھ سے دبا کر اس کا پانی نکال دیں اور پالک کو پلیٹ میں رکھ لیں۔ دال جو رات ہی کو بھگو دی گئی ہو، اس کا پانی نکال دیں۔ پیاز اور لہسن چھیل کر باریک کتر لیں۔ پتیلی میں گھی گرم کر کے اس میں پیاز سنہری کریں اور پانی کا چھینٹا دے کر نمک مرچ مصالحہ ڈال دیں۔ دو تین منٹ کے بعد اس میں پالک ڈال کر بھونیں۔ پانچ سات منٹ بعد پانی ڈال دیں اور درمیانی آنچ پر پکنے کو چھوڑ دیں۔

ایک اور پتیلی لے کر اس میں ایک کپ پانی ڈالیں۔ اس میں تھوڑا سا نمک، مرچ اور دال ڈال کر پکائیں۔ آنچ ہلکی رکھیں۔ پانی خشک ہو جائے اور دال گل جائے تو تھوڑا سا گھی ڈال کر بھونیں۔ ساتھ ساتھ پانی کا چھینٹا دیتے جائیں ـــ اب دال کو پالک میں ملا کر دم دے دیں۔ پندرہ بیس منٹ بعد گھی اوپر آجائے تو اتار لیں۔ ڈش تیار ہے۔

پالک قیمہ

اجزا

پالک ـــــ 500 گرام، باتھو ـــــ 250 گرام، قیمہ ـــــ ایک کلو، پیاز

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

ـــــ 4 عدد، لہسن ـــــ 10 جوئے، ادرک ـــــ ایک انچ کا ٹکڑا،
ہلدی ـــــ 3 گرام، لیموں کا عرق ـــــ حسبِ ضرورت، سرخ مرچ (پسی ہوئی) اور
نمک ـــــ حسبِ ذائقہ، گھی ـــــ حسبِ ضرورت۔

ترکیب

پالک اور باتھو کے ساگ کو صاف کر کے دھولیں اور انہیں باریک کتر لیں۔ پیاز، ادرک لہسن اور دیگر مصالحے پیس لیں۔ پتیلی میں تیل گرم کریں اور اس میں سارے مصالحے ڈال دیں۔ تمام مصالحے بھن جائیں تو قیمہ ڈال کر خوب بھونیں۔ قیمہ گل جائے تو اس میں پالک اور باتھو ڈال دیں اور کفگیر سے اچھی طرح ملائیں۔ ڈھکن سے ڈھانپ دیں۔ ساگ گلنے پر آجائے تو اُسے خوب گھوٹ لیں۔ دھیمی آنچ پر چند منٹ اور پکا کر اُتار لیں۔ اب اس میں لیموں نچوڑیں اور گرما گرم قیمہ پالک سے لطف اُٹھائیں۔

ساگ اور مچھلی

اجزا

پالک ـــــ 2 کلو، روہو مچھلی ـــــ ایک کلو، میتھی ـــــ 250 گرام،
دہی ـــــ 250 ملی لٹر، پیاز ـــــ 250 گرام، لہسن ـــــ 25 گرام،
ادرک ـــــ ایک انچ کا ٹکڑا، دھنیا (پسا ہوا) ـــــ ایک چمچ، زیرہ ثابت
ـــــ ایک چھوٹا چمچ، ہلدی ـــــ 3 گرام، سرخ مرچ (پسی ہوئی) اور نمک
ـــــ حسبِ ذائقہ، گھی ـــــ 250 ملی لٹر۔

ترکیب

مچھلی صاف کر کے ٹکڑے کریں اور نمک لگا کر چھوڑ دیں۔ اس دوران میتھی اور پالک کا ساگ صاف کریں اور کاٹ کر دھولیں۔ پیاز، لہسن اور ادرک کو باریک کاٹ کر علٰحدہ رکھ لیں۔ مچھلی کو تین گھنٹے بعد بیسن لگا کر دھولیں۔ کسی برتن میں گھی گرم کر کے اس میں مچھلی تل کر علٰحدہ رکھ لیں۔ پتیلی میں ساگ ڈال کر ہلکی آنچ پر رکھ دیں۔ ساگ گل جائے تو اسے گھوٹ لیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

جس برتن میں مچھلی فرائی کی تھی، اسی باقی بچے ہوئے گھی کو گرم کر کے اس میں پیاز اور لہسن براؤن کر لیں۔ پھر اس میں مرچ، ہلدی، نمک، دھنیا، زیرہ ثابت اور ادرک ڈال کر بھونیں۔ گھی مصالحہ چھوڑ دے تو دہی ڈال کر بھونیں۔ پانی خشک ہونے پر اس میں پالک اور میتھی ڈال کر بھونیں اور کچھ دیر کے لیے دم دے دیں۔ پھر اس میں مچھلی کے قتلے دم پر رکھ دیں۔ ساگ اور مچھلی کی ڈش تیار ہے۔

پالک گوشت

اجزا

پالک ـــــ ایک کلو، گوشت ـــــ $\frac{1}{2}$ کلو، ٹماٹر ـــــ 3 عدد، پیاز 3 عدد، لہسن ـــــ 7 جوئے، دہی ـــــ 125 ملی لٹر، ہلدی (پسی ہوئی) ـــــ 3 گرام، دھنیا (پسا ہوا) ـــــ چائے کا ایک چمچ، زیرہ (پسا ہوا) ـــــ چائے کا ایک چمچ، کالی مرچ ـــــ 10 عدد، دارچینی ـــــ ایک انچ کا ٹکڑا، گرم مصالحہ پسا ہوا ـــــ چائے کا ایک چمچ، ادرک ـــــ ایک انچ کا ٹکڑا، نمک اور سرخ مرچ (پسی ہوئی) ـــــ حسب ذائقہ، گھی ـــــ حسب ضرورت۔

ترکیب

پالک باریک کاٹ کر دھو لیں۔ پیاز چھیل کر باریک کر کے الگ رکھ لیں۔ لہسن، ادرک چھیل لیں اور دھنیا، زیرہ کے ساتھ ملا کر پیس لیں۔ ٹماٹر کاٹ لیں۔ دہی پھینٹ لیں۔ گھی گرم کر کے اس میں پیاز ڈال دیں۔ چند منٹ بعد کالی مرچ اور دارچینی ملا دیں۔ پیاز براؤن ہو جائے تو اس میں پسا ہوا مصالحہ اور ٹماٹر بھی ڈال دیں اور چمچ چلاتے رہیں۔ پانچ منٹ بعد اس میں گوشت، دہی اور گرم مصالحہ ڈالیں اور مسلسل چمچ چلاتے ہوئے خوب بھون لیں۔ گوشت اچھی طرح بھن جائے تو اس میں پالک ڈال کر نمک ڈالیں اور ڈھکن دے دیں۔ ٹھہر ٹھہر کر چمچ چلاتے رہیں تاکہ لگ نہ جائے۔ ساگ گل جائے تو ڈھکن ہٹا کر چمچ سے اچھی طرح ملا لیں۔ پانی خشک ہو جائے اور ساگ بھن جائے تو اتار لیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

پالک کے کباب

اجزا

پالک ـــــ ½ کلو، دودھ ـــــ 500 ملی لٹر، انڈے ـــــ 3 عدد، مکھن ـــــ کھانے کے 3 چمچ، آٹا ـــــ کھانے کے 3 چمچ، نمک ـــــ حسب ذائقہ۔

ترکیب

پالک کے تازہ پتے کاٹ کر اچھی طرح دھولیں۔ پالک میں ایک کپ پانی اور تھوڑا سا نمک ڈال کر خوب اُبالیں اور اتارلیں۔ تھوڑا سا ٹھنڈا کر کے اس کا پانی نچوڑ دیں۔ اب پالک کو دیگچی میں ڈال کر اس میں تھوڑا سا نمک، مکھن اور دودھ ڈالیں اور اچھی طرح ملا کر دوبارہ چولھے پر رکھ دیں پانی خشک کر کے تھوڑا بھونیں اور اتار کر ٹھنڈا کر لیں۔ اب پالک میں آٹا ملا کر اس کے شامی کباب کی طرح ٹکیاں بنالیں۔ کڑاہی یا فرائی پین میں گھی گرم کر کے اس میں ٹکیاں ڈال کر اُلٹ پلٹ کریں۔ دونوں طرف سے سرخ ہوجائیں تو نکال لیں۔ پالک کے کباب تیار ہیں۔

پالک اور آلو کی پکوڑیاں

اجزا

پالک ـــــ 250 گرام، آلو ـــــ 125 گرام، پیاز ـــــ 200 گرام، بیسن ـــــ 250 گرام، انار دانہ ـــــ ایک چمچ، ہری مرچیں ـــــ 60 گرام، میٹھا سوڈا ـــــ چائے کا چوتھائی چمچ، سفید زیرہ ـــــ چائے کا ایک چمچ، سوکھا دھنیا ـــــ چائے کے دو چمچ، نمک ـــــ حسب ذائقہ، گھی ـــــ 250 ملی لٹر۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

ترکیب

پالک دھو کر باریک کاٹ لیں۔ آلو چھیل کر اس کے ننھے ننھے ٹکڑے کاٹ لیں (جیسے مکئی کے دانے ہوتے ہیں)۔ پیاز اور ہری مرچیں بھی باریک باریک کاٹ لیں۔ انار دانہ دھو کر باریک پیس لیں۔ کسی برتن میں بیسن، پالک، آلو، سوڈا، نمک، سبز مرچ، دھنیا، انار دانہ، پیاز اور سفید زیرہ ڈال دیں۔ اب اس میں تھوڑا تھوڑا پانی ڈال کر پھینٹیں اور علیحدہ رکھ دیں۔ پندرہ بیس منٹ بعد کڑاہی میں گھی گرم کر کے اس میں چھوٹے چھوٹے پکوڑے تل لیں اور چٹنی یا سلاد کے ساتھ کھائیں۔

تلی ہوئی پالک

اجزا

پالک ـــــ 250 گرام، بیسن ـــــ 60 گرام، دہی ـــــ 125 ملی لٹر، گھی ـــــ 125 ملی لٹر، دھنیا (پسا ہوا) ـــــ ایک چمچ، نمک اور مرچ ـــــ حسبِ ذائقہ، زیرہ پسا ہوا ـــــ ایک چمچ۔

ترکیب

صاف ستھرے پالک کے پتوں کو نمک کے پانی سے دھو لیں۔ دہی میں پانی ملا لیں۔ اب بیسن، نمک، مرچ، دھنیا اور زیرہ پھینٹ کر گاڑھا آمیزہ تیار کر لیں۔ کڑاہی میں گھی گرم کریں۔ پالک کے پتوں کو بیسن میں ڈبو کر باری باری ہلکی آنچ پر تل لیں۔

پالک کا رائتہ

اجزا

پالک ـــــ 125 گرام، دہی ـــــ 250 ملی لٹر، لہسن ـــــ 2 جوئے

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

ادرک ——— 5 اگرام، کالی مرچ (پسی ہوئی) ——— چائے کا آدھا چمچ، سفید زیرہ پسا ہوا ——— چائے کا ایک چمچ، پودینہ ——— چند پتیاں، ہری مرچ ——— 3 عدد، نمک ——— حسب ذائقہ۔

ترکیب

پالک صاف کر کے کاٹ لیں۔ اب اسے دھو کر اُبالیں اور پانی نچوڑ کر باریک پیس لیں۔ لہسن اور سارے مصالحے باریک پیس لیں۔ دہی میں مصالحے ڈال کر خوب پھینٹ لیں۔ پھر اس میں پسی ہوئی پالک بھی ملا کر یکجان کر لیں۔

چینی طریقے سے

تلی ہوئی پالک

اجزا

پالک ——— 250 گرام، سویابین کا تیل ——— 3 بڑے چمچ، نمک اور چینی ——— چائے کا ایک ایک چمچ۔

ترکیب

پالک کو دھولیں، باریک باریک کاٹ کر اس کا پانی خشک کر لیں۔ پتیلی میں تیل گرم کر کے اس میں پالک تیز تیز تلیں۔ دو منٹ بعد اس میں نمک، چینی اور دو چمچ پانی بھی ملا دیں۔ مزید دو منٹ تیز تیز تلیں اور اُتار کر گرم گرم تلی ہوئی پالک سے لطف اندوز ہوں۔

چولائی کا ساگ

اجزا

چولائی کا ساگ ——— ایک کلو، مکھن ——— 125 ملی لٹر، مکئی کا آٹا ——— 65

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

گرام، پیاز ـــــ 125 گرام، سبز مرچیں ـــــ 65 گرام، ادرک ـــــ 15 گرام، مرچ پسی ہوئی اور نمک ـــــ حسب ذائقہ

ترکیب

ساگ صاف کر لیں۔ پیاز باریک کتر لیں۔ ادرک چھیل کر باریک کاٹ لیں۔ سبز مرچیں دھو کر کتر لیں۔

ساگ دھو کر دیگچی میں ڈال دیں۔ اس میں نمک، سبز مرچیں (نصف مقدار میں) اور ایک گلاس پانی ڈال کر پکائیں۔ آنچ ہلکی رکھیں۔ ساگ خوب گل جائے تو اس میں تھوڑا تھوڑا مکئی کا آٹا ڈالتے جائیں اور کفگیر سے ملاتے جائیں۔ پھر ساگ کو خوب گھوٹ لیں۔ فرائی پین میں گھی گرم کر کے اس میں پیاز، نمک، ادرک اور سبز مرچیں ڈال کر بھونیں۔ اب اسے ساگ پر ڈال کر اچھی طرح ملا لیں۔

چولائی کا ساگ

(2)

اجزا

ساگ ـــــ ایک کلو، پیاز ـــــ 175 گرام، گھی ـــــ 250 ملی لٹر، لیموں کا عرق ـــــ 60 ملی لٹر، سرخ مرچ پسی ہوئی اور نمک ـــــ حسب ذائقہ، ہلدی ـــــ 3 گرام۔

ترکیب

ساگ کو صاف کر کے کاٹ کر دھو لیں۔ پیاز کتر لیں۔ گھی گرم کر کے اس میں پیاز بھون لیں۔

اب اس میں ساگ، نمک، مرچ اور ہلدی ڈال کر پکائیں۔ پیاز گل جائے تو لیموں کا عرق بھی ڈال دیں۔ ساگ تیار ہونے پر اتار لیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

مِسّا ساگ

اجزا

پالک ـــــ 500 گرام، سرسوں کا ساگ ـــــ 500 گرام، میتھی، بتھوا، چنا اور قلفا کا ساگ ـــــ ہر ایک 250 گرام، گاجر اور مسور کے پتّے ـــــ ہر ایک 250 گرام، مکئی یا گندم کا آٹا ـــــ 250 گرام، سبز مرچیں ـــــ 200 گرام، لہسن سبز ـــــ 65 گرام، سبز پیاز ـــــ 200 گرام، نمک ـــــ حسب ذائقہ گھی ـــــ حسب ضرورت۔

ترکیب

پالک، سرسوں، میتھی، بتھوا، چنا اور قلفا کا ساگ، گاجر اور مسور کے پتّے دھو کر صاف کر لیں۔ اب انہیں باریک کاٹ کر اکٹھا رکھ لیں۔ سبز پیاز اور سبز لہسن بھی باریک کاٹ کر علیحدہ رکھ لیں۔ دو تین سبز مرچیں پیس کر پیالی میں رکھ لیں اور باقی سبز مرچیں بھی باریک کر لیں۔ کسی پتیلی میں پانچ چھ گلاس پانی (اندازاً $2\frac{1}{2}$ لٹر پانی) ڈال کر چولھے پر رکھ دیں۔ پانی کھولنے لگے تو اس میں تمام ساگ مع گاجر اور مسور کے پتّے ڈال دیں اور ہلکی آنچ پر رکھ کر پکائیں۔ جب آدھا گلاس پانی رہ جائے تو چولھے پر ہی ساگ میں تھوڑا تھوڑا آٹا ڈال کر گھوٹ لیں۔ بُلبلے اٹھنے پر پندرہ بیس منٹ بعد دَم آتار لیں۔ دوسری پتیلی میں گھی گرم کر کے اس میں پیاز اور لہسن بھون لیں۔ پانی کا چھینٹا دے کر اس میں پسی ہوئی سبز مرچ، ساگ اور نمک ڈال کر پکائیں۔ بُلبلے اٹھنے لگیں تو اُتار لیں۔ مِسّا ساگ تیار ہے۔

قلفے کا ساگ

اجزا

قلفے کا ساگ ـــــ 2 کلو، پیاز بڑے ـــــ 2 عدد، لہسن ـــــ ۱۰ جوئے

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

ہری مرچیں ـــــ 4 عدد، ادرک ـــــ 20 گرام، سرخ مرچ (پسی ہوئی) ـــــ چائے کا ایک چمچ، نمک ـــــ حسب ذائقہ، گھی ـــــ حسب ضرورت۔ سفید زیرہ (ثابت) ـــــ چائے کا نصف چمچ۔

ترکیب

تنیف کے ساگ کی پتیاں توڑ کر الگ کر لیں۔ ڈنڈیاں پھینک دیں۔ ساگ کو اچھی طرح دھو کر صاف کر لیں اور پانی نچوڑ کر ساگ کو پتیلی میں ڈال دیں۔ اس میں اتنا پانی ڈالیں کہ ساگ ڈوب جائے۔ اب پتیلی کو چولھے پر رکھ دیں۔ اس دوران ادرک، پیاز اور لہسن چھیل کر باریک کتر لیں۔ ہری مرچیں بھی باریک کاٹ لیں۔ ساگ پانی میں اُبلنے لگے تو اسے پانچ سات منٹ بعد اتار کر ٹھنڈا کر لیں۔ اور پانی نچوڑ کر ساگ کو کسی برتن میں ڈال کر اچھی طرح گھوٹ لیں۔ گھی پگھلا کر سرخ کریں اور اس میں ادرک، لہسن، نمک اور مرچ ڈال کر بھونیں۔ پھر مصالحے میں پانی کا چھینٹا لگا کر قلفے کا ساگ ڈال دیں۔ سفید زیرہ بھی ڈال دیں اور ہلکی آنچ پر پکائیں۔ ٹھہر ٹھہر کر چمچ چلاتے رہیں تاکہ ساگ پیندے میں نہ لگ جائے۔ تیار ہو جائے تو اُتار لیں۔

اروی کے پتّوں کا ساگ

اجزا

اروی کے پتّے ـــــ 500 گرام، بیسن ـــــ 200 گرام، پیاز ـــــ 2 عدد، بادام ـــــ 20 عدد، خشخاش ـــــ 5 اگرام، تل سفید ـــــ 10 گرام، لہسن ـــــ 7 جوئے، ادرک ـــــ 5 اگرام، سرخ مرچ پسی ہوئی اور نمک ـــــ حسب ذائقہ، گھی ـــــ حسب ضرورت۔

ترکیب

اروی کے پتّے دھو کر اس کو نمک لگا کر رکھ دیں۔ ادرک اور لہسن پیس لیں۔ بیسن میں لہسن، ادرک، نمک اور مرچ ملائیں اور اس میں تھوڑا سا پانی ڈال کر چھوڑ دیں۔ بادام، خشخاش اور ناریل کو

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

پیس کر علیحدہ رکھ لیں۔ پیاز باریک کتر لیں۔
اروی کے پتوں کو پھیلا کر اس پر بیسن لگائیں اور گول لپیٹ دیں۔ کسی بڑے منہ کی پتیلی میں پانی ڈالیں اور پتیلی کے منہ پر کپڑا لپیٹ دیں۔ کپڑے پر اروی کے پتے رکھ کر ڈھانپ دیں۔ پتیلی کو آگ پر رکھ دیں۔ پتے بھاپ میں گل جائیں تو اُتار لیں۔
فرائی پین میں گھی پگھلائیں اور اس میں اروی کٹے پتے تل کر بادامی کریں۔ اب ایک اور پتیلی میں گھی پگھلائیں۔ اس میں پیاز بادامی کریں اور بادام، خشخاش، تل وغیرہ ڈال کر بھونیں۔ بادامی رنگ ہو جائے تو ذرا سا پانی ڈال کر پتوں کے ٹکڑے بھی ڈال دیں اور دم پر آجائے تو اُتار لیں۔

اروی کے پتوں کے کباب

اجزا

اروی کے پتے ــــــ 5 اعدد، بیسن ــــــ 500 گرام، پیاز ــــــ ۱۰۰ گرام، گرم مصالحہ ــــــ 5 ا گرام، نمک اور سرخ مرچ پسی ہوئی ــــــ حسب ذائقہ۔
گھی ــــــ حسب ضرورت۔

ترکیب

اروی کے پتے دھو لیجئے۔ پیاز اور مصالحے پیس لیں۔ بیسن میں مصالحے اور مناسب مقدار میں پانی ڈال کر گوندھ لیجئے۔ بیسن بہت پتلا نہ ہو۔ اب پتوں کو پھیلا کر ان پر گاڑھا گاڑھا بیسن لگائیں اور گول لپیٹ دیں۔ ایک بڑی پتیلی میں نصف سے زیادہ پانی ڈالیں۔ پتیلی کے منہ پر کپڑا باندھ دیں اور کپڑے پر گول لپیٹے ہوئے اروی کے پتے رکھ کر ڈھانپ دیں۔ پتیلی کو آگ پر رکھ دیں۔ پتے بھاپ میں گل جائیں تو اتار لیں اور انہیں گول ٹکیوں کی شکل میں کاٹ کر گھی میں تل لیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

میتھی کا ساگ

اجزا

میتھی کا ساگ ـــــ ایک کلو، پیاز ـــــ 4 عدد، لہسن ـــــ 12 جوئے ،
سبز مرچیں ـــــ 5 عدد، گھی ـــــ 250 ملی لٹر، سرخ مرچ اور نمک
ـــــ حسب ذائقہ۔

ترکیب

میتھی کا ساگ صاف کریں اور کاٹ کر دھولیں۔ پیاز اور لہسن چھیل کر باریک کاٹ لیں۔ سبز مرچیں بھی کتر لیں۔

پتیلی میں گھی گرم کریں اور اس میں پیاز براؤن کر لیں۔ اب لہسن، سرخ مرچ اور نمک ڈال دیں۔ مصالحہ بھن جائے تو ساگ اور ہری مرچیں ڈال کر پانی کا چھینٹا لگائیں اور پتیلی ڈھانپ دیں۔ ساگ کو دھیمی آنچ پر پکائیں۔ پندرہ بیس منٹ بعد کفگیر سے ملائیں اور پھر پتیلی ڈھانپ دیں۔ دھیمی آنچ پر ہی پکاتے رہیں۔ ساگ تیار ہو جائے تو اُتار کر گرم گرم استعمال کریں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

میتھی اور قیمہ

اجزا

میتھی کا ساگ ـــــ 500 گرام، قیمہ ـــــ 500 گرام، لہسن ـــــ ایک گٹھی،
پیاز ـــــ 250 گرام، دودھ ـــــ 400 ملی لٹر، ہری مرچیں ـــــ 4 عدد،
دھنیا (خشک) ـــــ چائے کا نصف چمچ، گھی ـــــ 125 ملی لٹر، سرخ مرچ پسی ہوئی
اور نمک ـــــ حسب ذائقہ۔

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

ترکیب

میتھی کی پتیاں ڈنڈیوں سے توڑ کر علٰحدہ کرلیں اور خوب دھو کر صاف کرلیں۔ پیاز کے لچھے کاٹ لیں اور لہسن کو پیس کر علٰحدہ رکھ لیں۔ گھی گرم کرکے اس میں پیاز بادامی کرلیں اور قیمہ ڈال کر بھون لیں۔ قیمہ بھن کر سرخی مائل ہوجائے تو اس میں مصالحے شامل کرکے بھونیں۔ میتھی کے پتے پانی نچوڑ کر مصالحہ بھننے کے بعد ملادیں۔ اب انہیں اتنا بھونیں کہ میتھی اور مصالحہ یکجان ہوجائے۔ اب پانی کا چھینٹا دے کر بھونیں اور تھوڑا سا پانی ڈال کر دم پر لگادیں۔ میتھی گل جائے اور رنگ سیاہی مائل ہوجائے تو دودھ ڈال کر بھونیں۔ آنچ تیز کردیں۔ سالن خشک ہوجائے تو اتار لیں۔

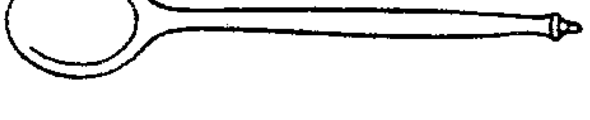
میتھی کے پکوڑے

اجزا

سوکھی میتھی ــــ دو پیکٹ، بیسن ــــ 250 گرام، زیرہ ــــ 15 گرام، دھنیا ــــ 15 گرام، سرخ مرچ پسی ہوئی ــــ ایک چمچ، نمک ــــ حسب ذائقہ، گھی ــــ حسب ضرورت۔

ترکیب

میتھی کو صاف کرکے دھولیں۔ بیسن میں تھوڑا سا پانی ڈال کر گھولیں۔ پھر اس میں نمک اور مرچ ڈال کر پھینٹ لیں۔ اب اس میں میتھی، دھنیا اور زیرہ ڈال کر خوب ملالیں۔ کڑاہی میں گھی یا تیل گرم کریں اور اس میں پکوڑے تل لیں۔ براؤن ہونے پر اتار کر گرم گرم پیش کریں۔ چٹنی کے ساتھ ان پکوڑوں کا لطف دوبالا ہوجاتا ہے۔



www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

سنگھاڑے

سنگھاڑے کی بھجیا

اجزا

سنگھاڑے ـــــ 25 عدد، زیرہ سفید پسا ہوا ـــــ ایک چائے کا چمچ، پیاز (درمیانہ) ـــــ ایک عدد، دہی ـــــ کھانے کے 3 چمچ، نمک اور سرخ مرچ پسی ہوئی ـــــ حسبِ ذائقہ۔

ترکیب

بڑے بڑے اچھے سنگھاڑے لے کر پانی میں مع چھلکے خوب اُبالیں حتیٰ کہ سنگھاڑے گل جائیں۔ اب چھلکے اُتار کر سنگھاڑے باریک کاٹ لیں۔ پیاز چھیل لیں۔ گھی میں پیاز سرخ کریں۔ اس میں سفید زیرہ، نمک، مرچ اور دہی ڈال کر مصالحہ بھون لیں۔ پھر سنگھاڑے ڈال دیں۔ چند بار چمچ چلا کر پانی کا چھینٹا دیں اور دم پر لگا دیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

سنگھاڑے کا سالن

اجزا

سنگھاڑے ـــــ 250 گرام، گھی ـــــ ۱۰۰ ملی لٹر، لیموں ـــــ ۱ عدد،

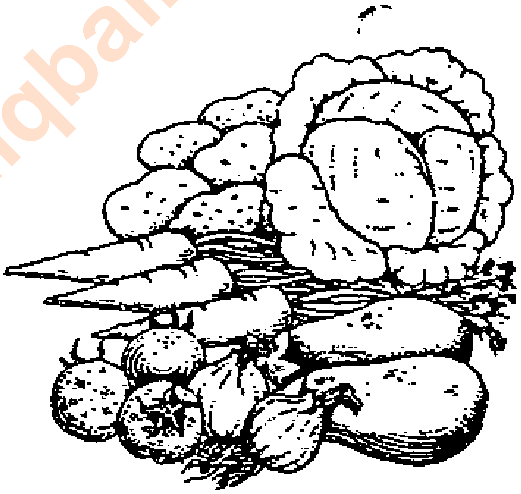
www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

پیاز ـــــ 1 عدد، ہری مرچیں ـــــ 3 عدد، گرم مصالحہ پسا ہوا ـــــ ایک چائے کا چمچ، نمک اور مرچ پسی ہوئی ـــــ حسب ذائقہ۔

ترکیب

سنگھاڑے اُبال کر چھیل لیں۔ پیاز لچھے دار کاٹ لیں۔ ہری مرچیں کتر لیں۔ پتیلی میں گھی گرم کر کے سنگھاڑے تل کر نکال لیں۔ اب اس میں پیاز تلیں۔ پیاز سرخ ہو جائے تو سنگھاڑے، ہری مرچیں، تمام مصالحے اور لیموں کا عرق ڈال کر ہلکا سا بھون لیں۔ پھر پانی کا چھینٹا دے کر دَم پر رکھ دیں۔ پانچ منٹ بعد اُتار کر استعمال کریں۔



www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

پھلیاں

سیم کی پھلیاں

اجزا

پھلی ـــــ 5،۰۰ گرام، پیاز ـــــ 125 گرام، لہسن ـــ ۱۰ جوئے، گرم مصالحہ پسا ہُوا ـــــ ایک چمچ، ادرک ـــــ ۱۰ گرام، دھنیا پسا ہوا ـــــ ایک چائے کا چمچ، زیرہ ثابت ـــــ ایک چمچ، نمک اور سُرخ مرچ پسی ہُوئی ـــــ چائے کا ایک ایک چمچ، گھی ـــــ 125 ملی لٹر۔

ترکیب

سیم کی پھلیاں دھو کر کاٹ لیجئے۔ ادرک اور لہسن پیس لیں۔ پیاز کتر لیں۔ گھی میں پیاز بھُون لیں، پھر اس میں ادرک، زیرہ، دھنیا، لہسن، ہلدی، نمک اور مرچ ڈال کر بھُونیں۔ اب پھلیاں ڈال کر بھُونیے۔ پھلی کا رنگ ذرا بدل جائے تو دو کپ پانی ڈال کر پکنے دیں۔ پانی خشک ہو جائے اور پھلیاں گل جائیں تو پھر بھُونیں۔ سالن گھی چھوڑ دے تو اُتار کر گرم مصالحہ چھڑک دیں۔

سوہانجنا کی پھلیاں

اجزا

سوہانجنا کی پھلیاں ـــــ 500 گرام، گھی ـــــ ۱۰۰ ملی لٹر، ادرک ـــــ

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

15اگرام، پیاز ـــــ 250 گرام، لہسن ـــــ 10 جوئے، نمک اور سرخ مرچ پسی ہوئی ـــــ ضرورت کے مطابق۔

ترکیب

پھلیاں صاف کر کے ٹکڑے کرلیں۔ پیاز کے لچھے کاٹ لیں۔ ادرک اور لہسن پیس لیں۔ پھلیوں میں پسے ہوئے مصالحے لگا کر کچھ دیر کے لیے رکھ دیں۔ گھی میں پیاز بادامی کر کے پھلیاں مع مصالحے ڈال دیں۔ پھلیاں بھونیں۔ پھلیاں بادامی رنگت پر آجائیں تو ایک کپ پانی ڈال کر گلنے دیں۔ جب پانی خشک ہو جائے اور پھلیاں گل جائیں تو بھون لیں۔ سالن گھی چھوڑ دے تو اُتار لیجئے۔

لوبیا کی پھلیاں اور قیمہ

اجزا

لوبیا کی پھلیاں ـــــ 500 گرام، قیمہ ـــــ 500 گرام، گھی ـــــ 200 ملی لٹر، دہی ـــــ 150 ملی لٹر، پیاز ـــــ 250 گرام، لہسن ـــــ 20 جوئے، ہلدی ـــــ 2 گرام، گرم مصالحہ پسا ہوا ـــــ کھانے کا ایک چمچ، دھنیا پسا ہوا اور زیرہ ـــــ ہر ایک چائے کے دو چمچ، نمک اور سرخ مرچ پسی ہوئی ـــــ حسبِ ذائقہ۔

ترکیب

لوبیے کی تازہ نرم پھلیاں دھو کر باریک کاٹ لیں۔ قیمہ دھو لیں۔ پیاز اور لہسن کاٹ لیجئے۔ دیگچی میں ہلدی، نمک، مرچ، پیاز، لہسن، دھنیا، زیرہ اور چار کپ پانی ڈال کر پکائیں۔ آنچ ہلکی رکھیں۔ پانی خشک ہو جائے تو دہی، قیمہ اور لوبیا کی پھلی ڈال کر پکائیں۔ دہی کا پانی خشک ہونے پر آجائے تو گھی ڈال کر بھون لیں۔ اب تین پیالی پانی ڈال کر سالن ہلکی آنچ پر چھوڑ دیں۔ پانی خشک ہونے پر گرم مصالحہ چھڑک کر چند منٹ بعد اُتار لیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

پھلیاں گوشت

اجزا

پھلیاں ــــ 375 گرام، گوشت ــــ 500 گرام، گھی ــــ 125 ملی لٹر، لہسن ــــ 10 جوئے، ٹماٹر ــــ 3 عدد، پیاز ــــ 125 گرام، ادرک ــــ 30 گرام، ہلدی پسی ہوئی ــــ 2 گرام، زیرہ ــــ ایک چائے کا چمچ، لونگ ــــ 2 عدد، نمک اور سرخ مرچ پسی ہوئی ــــ حسب پسند۔

ترکیب

پھلیاں صاف کر کے کاٹ لیں۔ پیاز کے لچھے کاٹیں۔ لہسن کے پانچ جوئے پیسیں اور پانچ کتر کر الگ رکھ لیں۔ ادرک اور ٹماٹر کاٹ لیں۔ گوشت دھوئیں اور دہی پھینٹ لیں۔ گوشت کو پسا ہوا لہسن، تھوڑی سی سرخ مرچ اور نمک لگا کر دہی میں ڈال دیں۔ آدھ گھنٹہ پڑا رہنے دیں۔ گھی میں پیاز اور کترا ہوا لہسن تل کر بادامی کریں۔ پھر ٹماٹر ڈال کر بھون لیں۔ ٹماٹر کا پانی خشک ہو جائے تو ادرک، ہلدی، سرخ مرچ، زیرہ اور لونگ ڈال کر ہلکی آنچ پر پکائیں۔ ایک پیالی پانی بھی ڈال دیں۔ پانی خشک ہو جائے تو گوشت ڈال کر بھونیں۔ پھر پھلیاں ڈال کر بھونیں اور تھوڑا سا پانی ڈال کر دم دے دیں۔ چند منٹ بعد جب پھلیاں گل جائیں اور پانی خشک ہو جائے، تو اُتار لیں۔ اِس سالن میں کوئی سی پھلی استعمال کی جا سکتی ہے۔

سوہانجنا کی پھلیوں کا اچار

اجزا

پھلیاں ــــ 500 گرام، رائی ــــ 20 گرام، سرخ مرچ پسی ہوئی ــــ

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

30 گرام، نمک ــــ 5 اگرام، سونف ــــ 30 گرام، کلونجی ــــ 30 گرام، سرسوں کا عمدہ تیل ــــ حسبِ ضرورت۔

ترکیب

سوہانجنا کی نرم پھلیاں صاف کر کے دھولیں۔ پھلیوں کو مناسب پانی ڈال کر اُبالیں۔ دو چار اُبال آجائیں تو پھلیاں نکال کر کسی ٹرے میں رکھ کر دُھوپ میں رکھ دیں تاکہ پانی بالکل خشک ہوجائے۔ اب مرتبان میں پھلیاں مع تمام مصالحے ڈال کر مرتبان کا مُنہ کسی کپڑے سے بند کر دیں اور مرتبان کو تین چار دن دھوپ میں رکھیں، پھر اس میں سرسوں کا تیل اتنی مقدار میں ڈالیں کہ اس میں پھلیاں ڈوب جائیں۔ ایک ہفتے بعد اچار قابلِ استعمال ہو جائے گا۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

شملہ مرچ

شملہ مرچیں

اجزا

شملہ مرچیں ـــــ 500 گرام، پیاز ـــــ 250 گرام، لہسن ـــــ 15 جوئے، خشک دھنیا پسا ہوا ـــــ ایک چمچ چائے کا، زیرہ ـــــ دو چمچ چائے کے، گھی ـــــ 125 ملی لٹر، سرخ مرچ پسی ہوئی ـــــ حسب ذائقہ۔

ترکیب

مرچیں دھو کر حسب منشا ٹکڑے کر لیں۔ لہسن اور پیاز چھیل کر کاٹ لیں۔ گھی گرم کر کے اس میں پیاز بھون لیں۔ پیاز سرخ ہو جائے تو خشک دھنیا، نمک، سرخ مرچ، زیرہ اور لہسن ڈالیں۔ پانی کا چھینٹا دے کر مصالحہ بھون لیں۔ پھر شملہ مرچیں ڈال کر پانی کا چھینٹا دیں اور ڈھانپ کر دم پر چھوڑ دیں۔ پانی خشک ہو جائے اور مرچیں گل جائیں تو اُتار لیں۔

شملہ مرچیں اور آلو

اجزا

شملہ مرچیں ـــــ 250 گرام، آلو ـــــ 500 گرام، پیاز ـــــ 200 گرام، ٹماٹر ـــــ 200 گرام، لہسن ـــــ 15 جوئے، زیرہ اور خشک دھنیا پسا ہوا ـــــ ایک ایک چمچ چائے کا، ہلدی پسی ہوئی ـــــ 2 گرام، گھی ـــــ

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

125 ملی لٹر، نمک اور سرخ مرچ پسی ہوئی ـــــ حسب ذائقہ۔

ترکیب

آلو چھیل کر چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیں۔ شملہ مرچوں کے بھی ٹکڑے کر لیں۔ پیاز اور لہسن چھیل کر باریک کتر لیں۔ ٹماٹر کاٹ لیں۔ گھی میں پیاز بادامی کر کے اس میں شملہ مرچیں ڈال کر ڈھانپ دیں اور ہلکی آنچ پر بھونیں۔ پانچ منٹ بعد آلو، ٹماٹر، لہسن اور باقی مصالحے ڈالیں اور پانی کا چھینٹا دے کر ڈھانپ دیں۔ ہلکی آنچ رکھیں۔ آلو مرچیں گل جائیں اور گھی چھوڑ دیں اور اتار لیں۔

شملہ مرچ اور قیمہ

اجزا

شملہ مرچ ـــــ 500 گرام، قیمہ ـــــ 500 گرام، پیاز ـــــ 200 گرام، لہسن ـــــ 2 جوئے، دہی ـــــ 125 ملی لٹر، گھی ـــــ 250 ملی لٹر، سوکھا دھنیا اور زیرہ ـــــ ایک ایک چمچ چائے کا، پسا ہوا گرم مصالحہ ـــــ ایک چمچ چائے کا، ہری مرچ ـــــ 6 عدد، ہرا دھنیا ـــــ چوتھائی گٹھی، نمک ـــــ حسب ذائقہ

ترکیب

شملہ مرچیں پیاز کی طرح گول کاٹ لیں۔ پیاز کاٹ لیں۔ لہسن پیس لیں۔ ہری مرچیں اور ہرا دھنیا کتر لیں۔

گھی گرم کر کے پہلے پیاز سنہری کر کے نکال لیں۔ پھر شملہ مرچوں کو تلیں۔ مرچوں کا رنگ بدل جائے تو نکال لیں۔ اب گھی میں قیمہ خوب بھونیں، پھر تلی ہوئی پیاز ڈال دیں۔ سب کچھ خوب بھن جائے تو دہی میں نمک پھینٹ کر ڈال دیں اور دہی کا پانی خشک ہونے تک بھونیں۔ اب شملہ مرچیں ڈال کر چند منٹ بھونیں اور پسا ہوا گرم مصالحہ، ہری مرچ ڈال کر دم پر رکھ دیں۔ اتارنے سے پہلے ہرا دھنیا چھڑک لیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

شملہ مرچیں اور مُرغ کا سالن

اجزا

شملہ مرچیں ــــــ 250 گرام، مُرغ کا گوشت ــــــ 500 گرام، پیاز ــــــ 200 گرام، لہسن ــــــ 20 جوئے، دھنیا پسا ہوا ــــــ کھانے کا ایک چمچ، زیرہ ــــــ ایک چائے کا چمچ، گرم مصالحہ پسا ہوا ــــــ چائے کا ایک چمچ، نمک اور سرخ مرچ پسی ہوئی ــــــ حسب ذائقہ، ہرا دھنیا ــــــ تھوڑا سا، گھی ــــــ حسب ضرورت۔

ترکیب

شملہ مرچوں کے ٹکڑے کرلیں۔ گوشت صاف کر کے ٹکڑے کاٹ لیں۔ پیاز، لہسن، زیرہ دھنیا، نمک اور مرچ سِل پر پیس لیں۔ ہرا دھنیا کتر لیں۔

پتیلی میں گھی گرم کر کے پہلے مرچ اور گوشت کے ٹکڑے تل لیں۔ پانچ منٹ بعد گھی میں سے مرچ اور گوشت نکال کر اس میں پسے ہوئے مصالحے بھون لیں۔ اب اس میں مرچوں کے قتلے اور گوشت بھی ڈال کر بھونیں۔ پھر دو کپ پانی ڈال کر ڈھانپ دیں اور آنچ ہلکی کر دیں۔ پانی خشک ہو جائے، سالن گل جائے اور گھی چھوڑ دے تو گرم مصالحہ اور ہرا دھنیا چھڑک کر اتار لیں۔

شملہ مرچ اور مچھلی

اجزا

شملہ مرچ ــــــ 250 گرام، مچھلی ــــــ ایک کلو، پیاز ــــــ 250 گرام،

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

لہسن ـــــ ۲۰ جوئے، بیسن ـــــ 125 گرام، دہی ـــــ 250 ملی لٹر، تیل ـــــ 250 ملی لٹر، سوکھا دھنیا اور زیرہ ـــــ ہر ایک ایک چائے کا چمچ، نمک اور سرخ مرچ ـــــ حسب ذائقہ، ہرا دھنیا ـــــ چند پتے۔

ترکیب

مچھلی کے ٹکڑے کر کے نمک لگا کر چھوڑ دیں۔ ایک گھنٹے بعد بیسن لگا کر دھولیں۔ شملہ مرچوں کے چار چار ٹکڑے کرلیں۔ پیاز، لہسن، دھنیا، زیرہ، نمک اور مرچ سل پر پیس لیں۔

تیل گرم کر کے مصالحہ بھون لیں۔ پانی کا چھینٹا دیتے جائیں۔ مصالحہ بھن جائے تو شملہ مرچیں شامل کر کے بھونیں۔ اب اس میں مچھلی اور دہی ڈال کر خوب بھونیں۔ مچھلی گلنے کے قریب ہو اور دہی کا پانی خشک ہو جائے تو دم پر لگا دیں۔ آنچ بہت ہلکی رکھیں۔ پانچ سات منٹ بعد کٹا ہوا ہرا دھنیا چھڑک کر اتار لیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

شملہ مرچ اور پسندے

اجزا

شملہ مرچ ـــــ 250 گرام، پسندے ـــــ 500 گرام، ادرک ـــــ 30 گرام، پیاز ـــــ ۲۰۰ گرام، لہسن ـــــ ۲۰ جوئے، لیموں ـــــ 3 عدد، گرم مصالحہ پسا ہوا ـــــ ایک چمچ، سرخ مرچ اور نمک ـــــ حسب ذائقہ، گھی ـــــ ۲۰۰ ملی لٹر۔

ترکیب

ادرک، پیاز اور لہسن کی نصف مقدار چھیل کر باریک کاٹ لیں اور باقی پیس لیں۔ پسندوں کو کانٹے سے گود کر نمک اور سرخ مرچ لگا دیں۔ پتیلی میں دو کپ پانی اور پسندے ڈال کر چولھے پر چڑھا دیں۔ پانی خشک ہونے پر آجائے اور پسندے گل جائیں تو اتار لیں۔

شملہ مرچوں کے دو دو حصے کر کے ان پر لیموں کا عرق چھڑک کر پندرہ منٹ رکھ دیں۔

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

اب ان میں پسا ہوا مصالحہ بھر دیں اور مرچ کے ہر ٹکڑے پر ایک پسندہ رکھ کر اُوپر مرچ کا دوسرا نصف ٹکڑا رکھیں اور دھاگا لپیٹ دیں۔

پتیلی میں گھی گرم کریں اور اس میں مرچیں چند منٹ تل کر نکال لیں۔ اب گھی میں کٹا ہوا مصالحہ بھون کر اس میں مرچیں پسندے ڈال کر چند منٹ بھونیں اور ایک کپ پانی ڈال دیں۔ جب تھوڑا سا پانی رہ جائے تو گرم مصالحہ چھڑک کر اُتار لیں۔

دال بھری شملہ مرچیں

اجزا

چنے کی دال ـــــ 125 گرام، شملہ مرچیں ـــــ ۱۰ عدد، پیاز ـــــ 125 گرام، انار دانہ ـــــ ۱۰ گرام، سفید زیرہ ـــــ 5 گرام، گرم مصالحہ پسا ہوا ـــــ ایک چمچ چائے کا، چھوٹی سبز مرچیں ـــــ 7 عدد، ہرا دھنیا ـــــ تھوڑا سا، گھی ـــــ حسبِ ضرورت، نمک اور سرخ مرچ پسی ہوئی ـــــ حسبِ ذائقہ۔

ترکیب

دال کو چند گھنٹے پہلے پانی میں بھگو دیں۔ انار دانہ باریک پیس لیں۔ ہرا دھنیا کتر لیں۔ سفید زیرہ توے پر بھون لیں۔ چھوٹی سبز مرچیں اور پیاز باریک کاٹ لیں۔

بھگوئی ہوئی دال کو پانی سے نکالیں۔ اس میں مناسب مقدار میں تازہ پانی ڈال کر گلنے کے لیے چولھے پر رکھ دیں۔ پانی خشک ہو جائے اور دال گل جائے تو اُتار کر انار دانہ، سرخ مرچ، نمک، بھنا ہوا زیرہ، گرم مصالحہ، ہرا دھنیا، مرچ اور پیاز ڈال کر اچھی طرح ملا لیں۔

شملہ مرچیں دھو کر ڈنٹھل کی طرف سے تھوڑا سا کاٹ لیں۔ نوکدار چھری سے مرچوں میں سے بیج اور گودا نکال کر اسے بھی دال میں ڈال دیں۔ دال کے آمیزے کو مرچوں میں بھر کر اُوپر کٹا ہوا حصّہ رکھ کر دھاگا لپیٹ دیں اور گھی میں تل لیں۔ پتیلی میں گھی ڈال کر باقی بچا ہوا مصالحہ بھونیں اور تلی ہوئی مرچیں ڈال کر دم پر رکھ دیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

اس ڈش کے لیے رات کی بچی ہوئی چنے یا مونگ کی دال بھی استعمال کی جاسکتی ہے۔

قیمہ اور پنیر بھری شملہ مرچیں

اجزا

بڑی بڑی شملہ مرچیں ــــ 12 عدد، گاجریں ــــ 250 گرام، پیاز ــــ 3 عدد، قیمہ ــــ 500 گرام، لہسن ــــ 20 جوئے، مکھن ــــ 125 گرام، دودھ ــــ ½ کپ، پنیر ــــ 100 گرام، کالی مرچ پسی ہوئی ــــ دو چمچ چائے کے، میدہ ــــ 100 گرام، نمک ــــ حسب ذائقہ، گھی ــــ حسب ضرورت۔

ترکیب

پیاز اور لہسن چھیل کر کاٹ لیں۔ گاجر چھیل کر باریک کاٹ لیں۔ پنیر باریک کاٹ لیں۔ شملہ مرچوں کے اُوپر کا تھوڑا سا حصّہ کاٹ کر اندر سے گودا اور بیج نکال دیں۔ گھی گرم کر کے پیاز بادامی کر لیں۔ اس میں قیمہ، گاجریں، لہسن، کالی مرچیں، نمک اور پانی ڈال کر پکائیں۔ پانی خشک ہو جائے، قیمہ گل جائے تو اُتار لیں۔ شملہ مرچوں کو نمک ملے پانی میں اُبالیں، پانچ منٹ بعد اُتار کر اس میں قیمہ بھریں، مرچوں کے مُنہ پر مکھن چپڑ کر پنیر کا ٹکڑا رکھ دیں۔

فرائی پین میں مکھن پگھلا کر اس میں میدہ بھُون لیں۔ اب تھوڑا تھوڑا دودھ ڈالیں اور مسلسل چمچ چلائیں۔ کٹا ہوا پنیر بھی ڈال کر چمچ چلاتے رہیں۔ جب مواد گاڑھا ہو جائے تو اُتار لیں۔ بھری مرچوں کو چوڑے پیندے کی دیگچی میں رکھ کر اس کے گرد میدے کا گاڑھا آمیزہ ڈال کر آدھ گھنٹہ تک پکائیں۔ آنچ دھیمی رکھیں اور اتار کر استعمال کریں۔

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

شلجم

شلجم کا سالن

اجزاء

شلجم ــــ ایک کلو، پیاز ــــ 25 اگرام، لہسن ــــ ٢٠ جوئے، ادرک ــــ ٢٠ گرام، گرم مصالحہ پسا ہوا ــــ چائے کے 2 چمچ، زیرہ ــــ چائے کا آدھ چمچ، خشک دھنیا پسا ہوا ــــ چائے کا ایک چمچ، گھی ــــ ٢٠٠ ملی لٹر، ہرا دھنیا ــــ چوتھائی گٹھی، نمک اور سرخ مرچ پسی ہوئی ــــ حسب ذائقہ۔

ترکیب

شلجم چھیل کر ٹکڑے کریں۔ پیاز چھیل کر باریک کاٹ لیں۔ لہسن اور ادرک چھیل کر پیس لیں۔ دیگچی میں گھی کڑکڑا کر پیاز براؤن کریں۔ اس میں ادرک، لہسن، نمک مرچ، دھنیا اور زیرہ ڈال دیں اور پانی کا چھینٹا دے کر مصالحہ بھون لیں۔ اب اس میں شلجم ڈال کر ہلکا سا بھون لیں۔ چمچ چلاتے رہیں۔ اس میں ایک کپ پانی ڈال کر ڈھکن دے کر ہلکی آنچ پر پکائیں۔ پانی خشک ہو جائے اور شلجم گل جائیں تو پسا ہوا گرم مصالحہ اور ہرا دھنیا چھڑک کر اتار لیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

شلجم کا بھرتہ

اجزاء

شلجم ـــــ 500 گرام، دہی ـــــ 250 ملی لٹر، پیاز ـــــ ایک عدد،
لہسن ـــــ 10 جوئے، سونف پسی ہوئی ـــــ چائے کا ایک چمچ، اجوائن
پسی ہوئی ـــــ چائے کا آدھا چمچ، کالی مرچ پسی ہوئی ـــــ ایک گرام،
زیرہ ـــــ 2 گرام، ہلدی ـــــ چائے کا چوتھائی چمچہ، ہری مرچ
5 گرام، گھی ـــــ 125 ملی لٹر، نمک اور سرخ مرچ پسی ہوئی ـــــ حسب ذائقہ۔

ترکیب

شلجم دھو کر چھیلیں اور چار چار ٹکڑے کر لیں۔ پیاز اور لہسن چھیل کر باریک کاٹ لیں۔ ہری مرچیں کتر لیں۔ مصالحے پیس لیں۔ ذرا سا نمک ڈال کر دہی پھینٹ لیں۔ شلجم میں اتنا پانی ڈال کر چولھے پر رکھیں کہ شلجم گل جائے اور پانی بھی خشک ہو جائے۔ شلجم گل جائے تو اسے گھوٹنے سے گھوٹ کر یا پیس کر بھرتہ بنا لیں۔

گھی کڑکڑا کر اس میں پیاز، لہسن بادامی کر لیں۔ اب اس میں مصالحے اور دہی ڈال کر چند بار چمچ چلائیں۔ پھر شلجم کا بھرتہ اور سبز مرچ ڈال دیں۔ اسے چمچ سے ملا کر اچھی طرح بھون لیں۔ گھی چھوڑنے لگے تو اتار لیں۔ شلجم کا بھرتہ تیار ہے۔

شلجم کا قورمہ

اجزاء

شلجم ـــــ 750 گرام، دہی ـــــ 250 ملی لٹر، پیاز ـــــ 250 گرام،
لہسن ـــــ 20 جوئے، ادرک ـــــ 30 گرام، گھی ـــــ 125 ملی لٹر،

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

ہرا دھنیا ـــــ نصف گٹھی، گرم مصالحہ ـــــ ایک چمچ، نمک اور سرخ مرچ ـــــ حسب ذائقہ۔

ترکیب

شلجم دھو لیں اور چھیل کر بڑے بڑے ٹکڑے کر لیں۔ پیاز، لہسن اور ادرک کو چھیل کر باریک کاٹ کر علاحدہ رکھ لیں۔ ہرا دھنیا کتر لیں۔

دیگچی میں گھی کڑکڑائیں۔ اس میں شلجم کے ٹکڑے خوب تل کر سرخ کر لیں۔ تلے ہوئے قتلے کسی برتن میں نکال کر گھی میں پیاز، لہسن، ادرک، نمک اور مرچ ڈال کر چمچے سے ملائیں۔ اس میں نصف دہی بھی ڈال دیں اور ہلکی آنچ پر مصالحہ خوب بھون لیں۔ اب تلے ہوئے شلجم کے ٹکڑے اور گرم مصالحہ ڈال کر بھونیں۔ باقی دہی بھی پھینٹ کر ڈال دیں۔ چند منٹ بھون کر شوربے کے لیے حسب خواہش پانی ڈال دیں۔ قورمہ تیار ہونے پر اُتار لیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

شلجم اور انڈوں کی ڈش

اجزاء

شلجم ـــــ 25اگرام، انڈے ـــــ 4عدد، تیل ـــــ حسب ضرورت، کالی مرچ پسی ہوئی اور نمک ـــــ حسب ذائقہ۔

ترکیب

شلجم چھیل کر باریک کاٹ لیں اور اس میں نمک ملا کر چھوڑ دیں۔ انڈے توڑ کر کسی بڑے پیالے میں نمک مرچ ملا کر پھینٹ لیں۔ دیگچی میں تیل گرم کر کے شلجم کو ایک دو منٹ تک تلیں، پھر اس میں پھینٹے ہوئے انڈے ڈال دیں اور ڈھکن دے کر ہلکی آنچ پر پانچ منٹ تک پکائیں۔ چمچ سے اُلٹ پلٹ کرتے رہیں تاکہ لگ نہ جائے۔ تیل خشک ہو جائے تو اُتار کر گرم گرم ہی پیش کریں۔

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

شلجم کے کباب

اجزاء

شلجم ـــــ ایک کلو، پیاز ـــــ 25 اگرام، چنے (بھنے ہوئے) ـــــ 50 گرام، گرم مصالحہ اور سفید زیرہ پسا ہوا ـــــ ہر ایک ایک چمچ، انڈے ـــــ 2 عدد، گھی ـــــ حسب ضرورت، نمک اور سرخ مرچ ـــــ حسب ذائقہ

ترکیب

شلجم چھیلیں اور دھو کر چار چار ٹکڑے کرلیں۔ اس میں اتنا پانی ڈال کر اُبالیں کہ شلجم گل جائیں۔ اس دوران پیاز چھیل کر باریک کتر لیں۔ گرم مصالحہ اور چنے پیس لیں۔ انڈے پھینٹ لیں۔ شلجم کے ٹکڑے گل جائیں تو ٹکڑوں کو کپڑے میں رکھ کر پانی نچوڑ دیں اور شلجم پیس لیں۔

پیاز کو گھی میں سرخ کرکے پیس لیں۔ اب شلجم کے بھرتے میں گرم مصالحہ، بھنے ہوئے چنے، پیاز، نمک اور سرخ مرچ ملا کر ٹکیاں بنالیں۔ فرائی پین میں گھی کڑکڑا کر کبابوں کو انڈے کے آمیزے میں ڈبو کر تل لیں۔ چٹنی کے ساتھ استعمال کریں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

قیمہ اور آلو بھرے شلجم

اجزاء

شلجم ـــــ ۱۰ عدد، آلو ـــــ 5 عدد، انڈے ـــــ 2 عدد، قیمہ پسا ہوا ـــــ 200 گرام، پنیر ـــــ ۱۰۰ گرام، کالی مرچ پسی ہوئی ـــــ حسب ضرورت، نمک ـــــ حسب ذائقہ۔

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

ترکیب

شلجم چھیل کر لمبائی کے رُخ درمیان سے دو دو ٹکڑے کر لیں۔ ایک دیگچی میں پانی اور شلجم کے ٹکڑے ڈال کر چولھے پر رکھ دیں۔ تھوڑا سا نمک بھی ڈال دیں۔ دو تین اُبال آجائیں تو شلجم اُتار لیں اور نکال کر پلیٹ میں رکھ دیں۔ آلوؤں کو پانی میں اُبال کر چھیلیں، اور ہاتھ سے دبا دبا کر بھرتہ بنالیں۔ پنیر کو کدوکش کر کے علٰحدہ رکھ لیں۔ کسی پیالے میں ذرا سا نمک ڈال کر انڈے پھینٹ لیں۔

شلجم کے اُبلے ہوئے ٹکڑوں کے درمیان سے چمچ کی مدد سے احتیاط سے تھوڑا تھوڑا گودا نکالیں۔ خیال رہے کہ شلجم کا خول ٹوٹنے نہ پائے۔ سارے خولوں سے گودا نکالا جا چکے تو اُن پر کالی مرچ اور نمک چھڑک دیں۔ آلو کے بھرتے میں شلجم کا گودا، پنیر، نمک اور کالی مرچ ملا کر یکجان کر لیں۔ ایک ڈش میں شلجم کے خول رکھیں۔ اُن میں پہلے آلو کا آمیزہ ڈالیں، پھر اُوپر بُھنا ہُوا قیمہ ڈال کر پھینٹا ہوا انڈہ ڈال دیں اور خولوں کو پندرہ منٹ اوون میں رکھ کر نکال لیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

شلجم گوشت

(1)

اجزاء

شلجم ـــــ ایک کلو، بکرے کا گوشت (سینے کا) ـــــ 500 گرام، ادرک ـــــ 30 گرام، پیاز ـــــ 200 گرام، لہسن ـــــ 15 جوئے، ہرا دھنیا ـــــ آدھی گٹھی، گرم مصالحہ (لپسا ہُوا) ـــــ چائے کا ایک چمچ، چینی ـــــ ایک بڑا چمچ، گھی ـــــ 200 ملی لٹر، نمک اور سرخ مرچ پسی ہوئی ـــــ حسبِ ذائقہ۔

ترکیب

شلجم کو چھیل کر چار چار ٹکڑے کر لیں۔ پیاز اور لہسن چھیل کر باریک کاٹ لیں۔ ادرک کو چھیل

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

کر اس کے لمبے لمبے پتلے ٹکڑے کاٹ لیں۔ ہرا دھنیا باریک کتر لیں۔ شلجم کے ٹکڑوں کو کانٹے سے گود لیں اور پتیلی میں ڈال کر اس میں اتنا پانی ڈالیں کہ شلجم کے ٹکڑے ڈوب جائیں۔ پتیلی کو چولھے پر رکھیں اور ایک اُبال آجائے تو اُتار لیں۔ شلجم کے ٹکڑے کچھ ٹھنڈے ہو جائیں تو ہاتھ سے پانی نچوڑ کر شلجم علیحدہ رکھ لیں۔

پتیلی میں گھی کڑکڑائیں۔ اس میں پیاز اور لہسن ڈال کر بھونیں۔ پیاز سنہری ہو جائے تو اس میں گوشت ڈال کر بھونیں۔ نمک مرچ بھی ڈال دیں۔ گوشت آدھا گل جائے تو اس میں شلجم، چینی اور ادرک کے ٹکڑے ڈال کر تھوڑا سا پانی بھی ڈال دیں اور بند کر کے ہلکی آنچ پر آدھ گھنٹہ تک پکنے کے لیے چھوڑ دیں۔ اب ڈھکن ہٹا کر دیکھیں، گوشت گل گیا ہو تو اُتار لیں۔ چاہیں تو تھوڑا سا شوربا رہنے دیں۔ گوشت پک جائے تو اُتارنے سے پہلے گرم مصالحہ اور ہرا دھنیا ڈال دیں اور چند منٹ بعد دم دے کر اُتار لیں۔

شلجم گوشت

(2)

اجزاء

شلجم ـــــ ایک کلو، بکرے کا گوشت (سینے کا چکنائی والا) ـــــ 500 گرام، پیاز ـــــ 125 گرام، لہسن ـــــ 15 جوئے، ادرک ـــــ 30 گرام، گرم مصالحہ پسا ہوا ـــــ چائے کا ایک چمچ، ہلدی ـــــ 2 گرام، گھی ـــــ 200 ملی لٹر، نمک اور سرخ مرچ ـــــ حسب ذائقہ۔

ترکیب

شلجم دھو کر چھیلیں اور ان کے چار چار ٹکڑے کر لیں۔ ٹکڑوں کو کانٹے سے گود لیں اور نمک ہلدی مل کر ایک گھنٹے کے لیے چھوڑ دیں۔ پیاز اور لہسن چھیل کر باریک کاٹ لیں۔ ادرک کے لمبے لمبے اور پتلے ٹکڑے کر لیں۔ ایک گھنٹے بعد شلجم کے ٹکڑوں کو صاف کپڑے

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

سے خشک کریں اور گھی میں تل کر بادامی کرلیں۔ شلجم نکال کر گھی میں پیاز بادامی کریں۔ اس میں لہسن مرچ اور نمک کا مصالحہ تیار کر کے گوشت ڈالیں۔ گوشت آدھا گل جائے تو اس میں شلجم اور ادرک ڈال کر خوب بھونیں۔ تھوڑا سا پانی بھی ڈال دیں۔ گوشت گل جائے تو گرم مصالحہ چھڑک دیں۔ پانچ منٹ بعد اُتارنے سے پہلے ہرا دھنیا کتر کر ڈال دیں۔

شلجم گوشت اور کوفتے

اجزا

شلجم ــــــ ایک کلو، قیمہ ــــــ 500 گرام، گوشت ــــــ ایک کلو، پیاز ــــــ 500 گرام، ادرک ــــــ 50 گرام، لہسن ــــــ 40 جوئے، ہلدی ــــــ 3 گرام، بھنے ہوئے چنے ــــــ 60 گرام، سوکھا دھنیا پسا ہوا ــــــ ایک چائے کا چچ، زیرہ سفید ــــــ 6 گرام، گرم مصالحہ پسا ہوا ــــــ ایک چائے کا چچ، نمک اور سرخ مرچ پسی ہوئی ــــــ حسب ذائقہ، گھی ــــــ 400 ملی لٹر، بالائی ــــــ 125 ملی لٹر۔

ترکیب

شلجم چھیل کر ان کے چار چار ٹکڑے کرلیں۔ پیالے میں ایک چچ نمک، ایک گرام ہلدی تھوڑا سا پانی ڈال کر آمیزہ تیار کریں۔ شلجم کے ٹکڑوں کو گود کر اُن پر یہ آمیزہ اچھی طرح مل دیں۔ باقی آمیزے میں ٹکڑے ڈال کر ہلائیں اور تھوڑی دیر کے لیے چھوڑ دیں تاکہ آمیزہ ٹکڑوں میں رچ جائے۔

بھنے ہوئے چنے، پسا ہوا دھنیا، باقی ہلدی، چوتھائی حصہ لہسن، ایک گٹھی پیاز اور ادرک کی نصف مقدار، نمک، مرچ، گرم مصالحہ اور زیرہ پیس کر قیمے میں خوب ملا کر کوفتے تیار کرلیں۔

$\frac{1}{2}$ لٹر پانی میں آدھ کلو گوشت، چوتھائی حصہ لہسن، ایک عدد پیاز اور ادرک کی نصف مقدار کے موٹے ٹکڑے ڈال کر یخنی تیار کریں۔ یخنی کی مقدار تیار ہونے

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

پر کم از کم ایک لٹر ضرور ہو۔

باقی بچا ہوا مصالحہ یعنی پیاز، ادرک، لہسن سرخ مرچ اور نمک پیس لیں۔ کڑاہی میں گھی کڑکڑا کر اس میں شلجم کے ٹکڑے سرخ کر کے نکال لیں۔ باقی گھی میں بچا ہوا مصالحہ بھونیں۔ مصالحہ بھننے کے قریب ہو تو بالائی ڈال دیں۔ بالائی بھننے کے قریب ہو تو ایک گلاس یخنی ڈال کر مصالحہ تیار کریں اور کوفتے ڈال کر بھونیں۔

ایک اور پتیلی میں تھوڑا گھی کڑکڑا کر پہلے پیاز بھونیں۔ پھر اس میں باقی گوشت کو ڈال کر بھون لیں۔ مصالحہ خشک ہونے پر آئے تو تھوڑی تھوڑی یخنی ڈال کر بھونتے رہیں۔ جب گوشت بھن جائے تو اس میں تمام چیزیں یکجا کر کے بھونیں اور بالائی ڈال دیں۔ گوشت نہ گلا ہو تو مناسب مقدار میں پانی ملا کر بھونیں۔ تیار ہونے پر گرم مصالحہ چھڑک کر اتار لیں۔ شوربا رکھنا چاہیں تو حسب خواہش پانی کا اضافہ کر کے پکا لیں۔

چین کی ڈش

شلجم اور سول مچھلی

اجزا

شلجم ـــــ 375 گرام، سول مچھلی ـــــ ایک کلو، پیاز (سبز) ـــــ 3 عدد، انڈے ـــــ 6 عدد، چینی ـــــ چائے کا ایک چمچ، سوئے ساس ـــــ 3 بڑے چمچ، کوکنگ آئل ـــــ 5 بڑے چمچ، کارن فلور ـــــ ایک چمچ، پانی ـــــ حسب ضرورت۔ نمک حسب ذائقہ۔

ترکیب

مچھلی صاف کر کے قتلے کاٹ لیں۔ پیاز چھیل کر پیس لیں۔ پھر سویا ساس میں پیاز اور نمک ڈال کر تینوں اجزا کو یکجان کر لیں۔ مچھلی کے قتلوں پر یہ آمیزہ لگا کر انہیں آمیزے

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

میں ہی پڑا رہنے دیں۔ کچھ دیر بعد پیالے میں انڈے توڑ کر اس میں کارن فلور پھینٹ لیں۔ کڑاہی میں تیل کڑکڑائیں۔ مچھلی کے قتلے انڈے میں ڈبو ڈبو کر تیل میں اُلٹ پلٹ کر کے تین چار منٹ تل لیں تاکہ ہر طرف سے پک جائیں۔ انڈے اور کارن فلور کے باقی آمیزے میں چینی اور پانی اچھی طرح ملا کر علٰحدہ رکھ لیں۔ شلجم چھیل کر باریک باریک کتر لیں اور اسے بھی انڈے وغیرہ کے آمیزے میں ملا دیں۔ کڑاہی میں انڈے اور شلجم کے آمیزے کو ڈال کر دھیمی آنچ پر پکائیں۔ جب یہ آمیزہ پک کر گاڑھا ہو جائے تو اسے مچھلی کے قتلوں پر اُلٹ کر گرم گرم پیش کریں۔

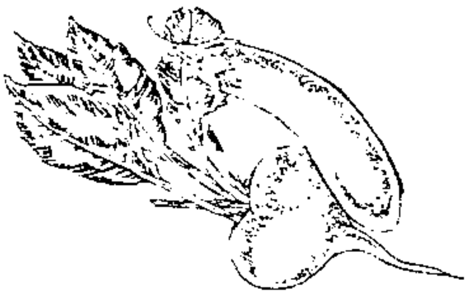
شلجم کا حلوہ

اجزا

شلجم —— ½ کلو، دُودھ —— ایک لٹر، گھی —— 250 ملی لٹر، چینی —— 750 گرام، کیوڑہ —— 25 ملی لٹر، دانہ الائچی کلاں —— 7 گرام، بادام، ناریل اور کشمش (کترا ہوا) —— مرضی کے مطابق۔

ترکیب

شلجم چھیل کر چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔ ان کا وزن ایک کلو ہو۔ اب انہیں دودھ میں اُبال کر الائچی کے دانوں کے ساتھ پیس لیں۔ پتیلی میں گھی کڑکڑا کر اس میں شلجم ڈال کر ہلکی آنچ پر پکائیں۔ اس میں چینی بھی ملا لیں اور کفگیر سے مسلسل چلاتے رہیں تاکہ لگنے نہ پائے۔ میوے بھی کتر کر شامل کر دیں۔ خشک ہونے لگے تو کیوڑہ ملا کر اُتار لیں۔ ڈش میں جما کر چاندی کے ورق لگا کر پیش کریں۔



www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

کچنار

کچنار کا سالن

(1)

اجزا

کچنار ـــــ 375 گرام، دہی ـــــ 250 ملی لٹر، پیاز ـــــ 250 گرام، گھی ـــــ 125 ملی لٹر، لہسن ـــــ 10 جوئے، ہرا دھنیا ـــــ تھوڑا سا، ادرک ـــــ 15 گرام، نمک اور سرخ مرچ ـــــ حسب ذائقہ۔

ترکیب

ڈنڈیاں توڑ کر کچنار کی کلیوں کو پانی میں بھگو دیں۔ پیاز کے لچھے کتر لیں۔ لہسن پیس لیں۔ دہی پھینٹ کر رکھ لیں۔ ہرا دھنیا کتر لیں۔ ادرک پیس لیں۔ پتیلی میں گھی پگھلا کر پیاز بادامی کریں اور اس میں ادرک، لہسن، نمک مرچ ڈال دیں۔ مصالحہ بھن جائے تو تھوڑا سا پانی ڈال کر دم پر لگا دیں۔ اب دوبارہ بھون کر اس میں کچنار ڈال لیں۔ پھر دہی اور تھوڑا سا پانی ڈال کر آنچ ہلکی کر دیں۔ کچنار گل جائے تو آنچ تیز کر دیں تاکہ پانی سوکھ جائے۔ سالن کو چند منٹ دم پر رکھیں گھی چھوڑ دے، تب ہرا دھنیا چھڑک کر اتار لیں۔

کچنار کا سالن

(2)

اجزا

کچنار ـــــ 500 گرام، دہی ـــــ 250 ملی لٹر، پیاز ـــــ 250 گرام، گھی

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

——— 250 ملی لٹر، ادرک ——— 15 گرام، لہسن ——— 20 جوئے، ہلدی
——— 2 گرام، نمک اور سرخ مرچ پسی ہوئی ——— حسبِ ذائقہ۔

ترکیب

کچنار کی کلیوں کی ڈنڈیاں توڑ دیں۔ پانی میں تھوڑا سا نمک ڈال کر کچنار اُبال لیں۔ کلیاں گل جائیں تو نچوڑ کر نکال لیں اور پانی پھینک دیں۔ پیاز کے لچھے کاٹ لیں۔ سارے مصالحے پیس کر دہی میں پھینٹ لیں۔ گھی گرم کر کے اس میں پیاز ہلکا سا بھون لیں۔ بادامی ہو جائے تو دہی مصالحہ ڈال کر بھونیں۔ جب مصالحہ کی بو ختم ہو جائے تو کچنار ڈال کر بھونیں۔ سالن گھی چھوڑ دے تو اُتار لیں۔

کچنار، مٹر اور پیاز کا سالن

اجزا

کچنار ——— 750 گرام، مٹر ——— 500 گرام، پیاز ——— 250 گرام، لہسن
——— 10 جوئے، سوکھا دھنیا پسا ہوا ——— ایک چمچ، ادرک ——— 15 گرام،
سفید زیرہ ثابت ——— ایک چمچ، گھی ——— 125 ملی لٹر، نمک اور سرخ مرچ
پسی ہوئی ——— حسبِ ذائقہ۔

ترکیب

ڈنڈیاں توڑ کر کچنار کی کلیاں دھو کر کاٹ لیں۔ مٹر کے دانے نکال لیں۔ پیاز، ادرک اور لہسن چھیل کر باریک کاٹ لیں۔

پتیلی میں دو گلاس پانی اور ایک چمچ نمک ڈال دیں۔ اس میں کچنار اور مٹر کے دانے اُبالیں۔ جب ادھ گلے ہو جائیں تو اُتار لیں۔ پانی پھینک دیں۔ پتیلی میں گھی گرم کر کے پہلے پیاز بھونیں۔ پھر مصالحے، کچنار اور مٹر کے دانے ڈال کر بھونیں۔ سب کچھ بھن جائے تو پانی کا چھینٹا دے کر دم پر رکھ دیں اور تھوڑی دیر بعد اُتار لیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

کچنار گوشت

اجزاء

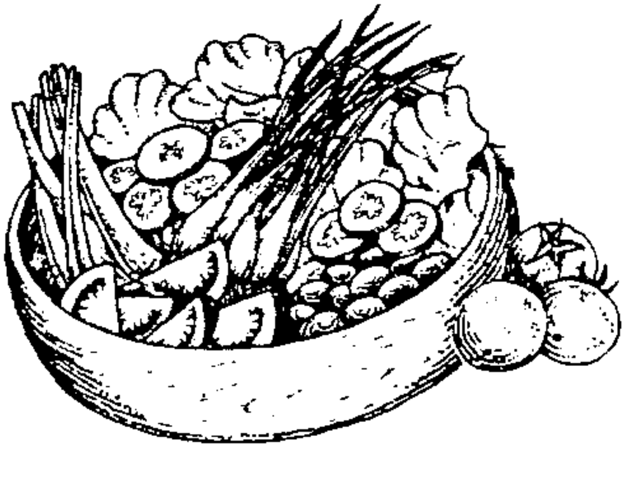
کچنار کی کلیاں ـــــ 500 گرام، گوشت ـــــ 750 گرام، پیاز ـــــ 250 گرام، لہسن ـــــ 20 جوئے، دہی ـــــ 250 ملی لٹر، ہلدی ـــــ 2 گرام، ادرک ـــــ 15 گرام، گھی ـــــ 125 ملی لٹر، نمک اور سرخ مرچ پسی ہوئی ـــــ حسبِ ذائقہ۔

ترکیب

ڈنڈیاں توڑ کر کچنار کی کلیاں دھولیں۔ پیاز کے لچھے کاٹ لیں۔ لہسن اور ادرک چھیل کر باریک کاٹ لیں۔ دیگچی میں گھی گرم کریں اور پیاز سرخ کر لیں۔ اس میں ہلدی، مرچ، ادرک اور لہسن ڈال کر پانی کا چھینٹا دے کر بھونیں۔ مصالحہ بھننے پر گوشت ڈال کر ڈھانپ دیں۔ آدھا گوشت گل جائے تو کچنار ڈال دیں۔ دہی میں نمک اور تھوڑا پانی ملا کر اس میں ڈال دیں۔ آنچ ہلکی کر دیں۔ پانی خشک ہو جائے تو چمچ پھیر کر مزید دو تین منٹ چولھے پر رہنے دیں۔ پھر گرم مصالحہ چھڑک کر اتار لیں۔

اسی طرح قیمہ اور کچنار کا سالن بھی تیار کیا جا سکتا ہے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com



www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

کریلے

کریلے کی ڈش

اجزا

کریلے ——— 500 گرام، پیاز ——— 250 گرام، ٹماٹر ——— 125 گرام، ہری مرچیں ——— 7 عدد، ہلدی ——— 2 گرام، نمک اور سرخ مرچ پسی ہوئی ——— حسب ذائقہ، تیل ——— 250 ملی لٹر۔

ترکیب

کریلے اچھی طرح دھولیں۔ کریلے چھیلے بغیر ہی اس کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔ بیج علیحدہ کر دیں۔ کریلوں کو نمک لگا کر ایک گھنٹے کے لیے چھوڑ دیں۔ پھر دھو کر پانی اچھی طرح نچوڑ دیں۔ پیاز لچھے دار کاٹ لیں۔ ٹماٹر اور سبز مرچیں بھی باریک کاٹ کر رکھ لیں۔ کڑاہی میں تیل کڑکڑائیں۔ اس میں کریلے تل کر سرخ کر لیں۔ کریلے نکال کر اسی تیل میں پیاز بھون لیں۔ پیاز بادامی ہو جائے تو ہلدی، نمک اور مرچ ڈال کر خوب بھون لیں۔ پھر اس میں کریلے اور ٹماٹر ڈال کر دم پر لگا دیں۔ دو تین بڑے چمچ پانی بھی ڈال دیں۔ کریلے گل جائیں تو اتارنے سے پہلے کٹی ہوئی سبز مرچ بھی ڈال دیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

کریلے اور پیاز

اجزا

کریلے ——— 500 گرام، پیاز ——— [illegible] گرام، ٹماٹر ——— 125 گرام، ہلدی

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

——— 3 گرام، تیل ——— 250 ملی لٹر، نمک اور سرخ مرچ ——— حسب ذائقہ، دھنیا پسا ہُوا ——— ایک چمچ۔

ترکیب

کریلے کھرچ کر چھیل لیں۔ اب کریلوں کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔ بیج نکال کر پھینک دیں ٹکڑوں میں لگا کر چھوڑ دیں۔ ایک گھنٹے بعد کریلے خوب مَل مَل کر دھو لیں اور پانی اچھی طرح نچوڑ کر کریلے علٰحدہ رکھ لیں۔ پیاز لچھے دار کاٹ لیں۔ ٹماٹر بھی کاٹ لیں۔

گھی کڑکڑا کر ۱۰۰ گرام پیاز سرخ کر لیں۔ پھر اس میں ہلدی، نمک، مرچ ڈال کر مصالحہ تیار کر لیں۔ فرائی پین میں گھی کڑکڑا کر اس میں کریلے تل لیں۔ کریلے سرخ ہو جائیں تو مع تیل کے مصالحے میں انڈیل دیں۔ باقی پیاز اور ٹماٹر بھی ڈال دیں اور ملا کر دھنیا ڈال کر آنچ ہلکی کر دیں۔ اور دم پر لگا دیں۔ کریلے گل جائیں اور گھی چھوڑ دیں تو اُتار لیں۔ کریلے اور پیاز کی ڈش تیار ہے۔

کریلے اور پیاز

(2)

اجزا

کریلے ——— ۵۰۰ گرام، پیاز ——— 500 گرام، ادرک (پسا ہُوا)، لہسن (پسا ہُوا) ——— دونوں چائے کا ایک ایک چمچ، ٹماٹر ——— 125 گرام، دہی ——— ۱۰۰ ملی لٹر، سبز مرچیں ——— 8 عدد، انار دانہ (پسا ہوا) ——— ایک چائے کا چمچ، ہلدی ——— 3 گرام، تیل ——— 250 ملی لٹر، نمک اور سرخ مرچ پسی ہوئی ——— حسب ضرورت۔

ترکیب

کریلے دھو کر کھرچ لیں اور چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر کے بیج نکال دیں۔ ٹکڑوں کو نمک لگا کر

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

چھوڑ دیں۔ایک گھنٹے بعد مل کر دھولیں اور ان کا پانی نچوڑ دیں۔پیاز کے لچھے کتر لیں۔ٹماٹر اور سبز مرچیں کاٹ کر علیحدہ رکھ لیں۔

دیگچی میں گھی کڑکڑائیں اور پیاز سرخ کرلیں۔ٹماٹر، مرچ، ہلدی، انار دانہ، نمک، ادرک، دہی، لہسن اور سبز مرچیں ڈال کر خوب بھونیں۔اس دوران پانی کا چھینٹا دیتے جائیں۔اب اس میں کریلے ڈال کر پانی کا چھینٹا دے کر اچھی طرح بھون لیں۔پھر ایک کپ پانی ڈال کر ڈھانپ دیں۔آنچ ہلکی کر دیں۔پانی خشک ہو جائے اور کریلے گل جائیں تو اتار لیں۔

کریلوں کے چھلکے کی ڈش

(1)

اجزا

کریلے کے چھلکے ــــــ 250 گرام، پیاز ــــــ 250 گرام، لہسن ــــــ 10 جوئے، ٹماٹر ــــــ 125 گرام، سبز مرچیں ــــــ 5 عدد، دھنیا (سوکھا) ــــــ چائے کا آدھا چمچ، ہلدی ــــــ 3 گرام، نمک اور سرخ مرچ ــــــ حسب ذائقہ، گھی ــــــ حسب ضرورت۔

کریلے کے باہر کا سبز حصہ کھرچ یا کاٹ کر اور بیکار جان کر عموماً پھینک دیا جاتا ہے۔ یہ اسی چھلکے کی ڈش ہے جو حقیقتاً بہت مفید اور خوش ذائقہ ہوتی ہے۔کریلے کا 250 گرام چھلکا ڈیڑھ سے دو کلو کریلے چھیلنے پر حاصل ہو سکے گا۔اس لیے جب کریلے پکائیں تو اس کے چھلکے سے یہ مفید ڈش ضرور تیار کریں۔

ترکیب

چھلکوں کو تھوڑا سا نمک لگا کر چھوڑ دیں۔ایک گھنٹے بعد مٹھی میں دبا دبا کر اس کا پانی نچوڑ دیں تاکہ اس کی کڑواہٹ نکل جائے۔اب پھر نمک لگا کر چھوڑ دیں اور ایک گھنٹے بعد دوبارہ نچوڑ کر کڑواہٹ نکال دیں۔چکھنے میں زیادہ کڑواہٹ لگے تو ایک بار پھر نمک لگا کر چھوڑ دیں اور تھوڑی دیر بعد نچوڑ کر کسی برتن میں خشک ہونے کے لیے پھیلا دیں۔

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

پیاز، لہسن، ٹماٹر اور سبز مرچیں کاٹ لیں۔ گھی کڑکڑا کر اس میں کریلے کے چھلکے تل کر سرخ کرلیں۔ اب اس میں پیاز، لہسن، ٹماٹر، سبز اور سرخ مرچ، ہلدی، دھنیا اور نمک ڈال کر خوب بھونیں اور پانی کا چھینٹا دیتے جائیں تاکہ چھلکے گل جائیں اور مصالحے بھی بھن کر یکجان ہو جائیں۔ مزے دار ڈش تیار ہے۔ شوگر کے مریضوں کے لیے بہترین ڈش ہے۔

کریلے کا چھلکا اور قیمے کی ڈش

(2)

پہلے لکھے ہوئے طریقے کے مطابق کریلے کے چھلکوں کی کڑواہٹ دور کرلیں۔ پیاز، لہسن، ٹماٹر کاٹ کر اور دہی پھینٹ کر سب چیزیں علیحدہ علیحدہ رکھ لیں۔

اجزا

کریلے کے چھلکے ——— 250 گرام، قیمہ ——— 500 گرام، پیاز ——— 500 گرام، لہسن ——— ایک گٹھی، ٹماٹر ——— 250 گرام، دہی ——— 125 گرام، سبز مرچیں ——— 5 عدد، سوکھا دھنیا ——— چائے کا ایک چمچ، ہلدی ——— 3 گرام، نمک اور سرخ مرچ ——— حسب ذائقہ، گھی ——— حسب ضرورت۔

ترکیب

کسی دیگچی میں تھوڑا پیاز، لہسن، تمام مصالحے اور قیمہ ڈال کر چولھے پر رکھ دیں۔ اس میں تھوڑا پانی ڈالیں۔ سب کچھ اچھی طرح گل جائے۔ تو اس میں دہی پھینٹ کر ڈالیں اور گھی شامل کر کے خوب بھونیں۔ اب دوسری دیگچی میں گھی کڑکڑائیں، اس میں باقی پیاز ہلکا بادامی کر کے نکال لیں پھر اس میں کریلے کے چھلکے تلیں۔ چھلکے سرخ ہو جائیں تو تلا ہوا پیاز، قیمہ، ٹماٹر اور ایک کپ پانی ملا دیں۔ دیگچی کو ڈھانپ کر ہلکی آنچ پر پکنے دیں۔ پانی خشک ہو جائے تو خوب بھونیں۔ گھی چھوڑ دے تو اتار لیں اور استعمال کریں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

کریلے آلو

اجزا

کریلے ـــــ ایک کلو، آلو ـــــ 500 گرام، پیاز ـــــ 500 گرام، ٹماٹر ـــــ 250 گرام، نمک اور سرخ مرچ ـــــ حسب ذائقہ، گھی ـــــ حسب ضرورت۔

ترکیب

کریلے چھیل کر چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیں۔ اس میں خوب نمک مل کر اور دبا دبا کر کڑواہٹ نکالیں اور دوبارہ نمک مل کر دھوپ میں رکھ دیں۔ ایک گھنٹے بعد پھر کڑواہٹ نکالیں اور کسی پلیٹ میں پھیلا کر دھوپ میں خشک ہونے کے لیے رکھ دیں۔ ٹماٹر اور پیاز کاٹ کر علیحدہ رکھ لیں۔

آلو چھیل کر چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کریں اور تل کر پلیٹ میں نکال لیں۔ اسی تیل میں کریلے براؤن کر کے نکال لیں۔ اب تیل میں پیاز تل کر سنہری کریں اور اس میں کریلے اور آلو ڈال دیں۔ کریلے آلو بھن جائیں تو اس میں ٹماٹر، نمک، مرچ اور دہی پھینٹ کر ڈال دیں۔ ایک پیالی پانی بھی ڈال دیں اور آنچ ہلکی کر دیں۔ پانی خشک ہو جائے تو چند منٹ اور بھونیں تیل چھوڑ دے تو اتار لیں۔

کریلے اور چنے کی دال

اجزا

کریلے ـــــ 500 گرام، دال چنا ـــــ 250 گرام، پیاز ـــــ 125 گرام لہسن ـــــ 15 جوئے، ادرک ـــــ 25 گرام، انار دانہ ـــــ 60 گرام۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

نمک، سرخ مرچ (پسی ہوئی) ـــــــ حسبِ ذائقہ، گھی ـــــــ حسبِ ضرورت۔

ترکیب

کریلے چھیل کر چاک کر کے بیج نکال دیں اور نمک لگا کر دھوپ میں رکھ دیں۔ ایک گھنٹہ بعد اچھی طرح مَل مَل کر دھو لیں۔ دال بھگونے کے تھوڑی دیر بعد پانی ڈال کر چولہے پر رکھ دیں۔ نمک اور مرچ ڈال دیں۔ جب دال قدرے گل جائے تو اُتار لیں۔ کریلوں کو گھی میں تل کر سرخ کر لیں۔ کریلے نکال کر اب اس گھی میں پیاز کے لچھوں کو ہلکا سا تل لیں۔ پھر اس میں دیگر مصالحے اور انار دانہ پیس کر ڈالیں اور بھون لیں۔ مصالحہ تیار ہو جائے تو دال اور کریلے ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور تھوڑا سا پانی شامل کر کے ہلکی آنچ پر پکائیں۔ دال کریلے گل جائیں اور پانی خشک ہو جائے تو خوب بھونیں۔ گھی چھوڑ دے تو پسا ہوا گرم مصالحہ چھڑک کر اُتار لیں اور چند منٹ بعد استعمال میں لائیں۔

مصالحہ بھرے کریلے

(1)

اجزا

کریلے ـــــــ 500 گرام، پیاز ـــــــ 250 گرام، ہری مرچ ـــــــ 10 عدد، انار دانہ ـــــــ 30 گرام، نمک اور سرخ مرچ ـــــــ حسبِ ذائقہ، گھی ـــــــ حسبِ ضرورت۔

ترکیب

کریلے کھرچ کر چھیل لیں اور ایک طرف سے کاٹ کر بیج نکال دیں۔ کریلوں کو نمک لگا کر رکھ دیں۔ انار دانہ، ہری مرچ، پیاز، سرخ مرچ اور نمک پیس لیں۔ کریلے دھو کر ان کا پانی نچوڑ لیں اور کریلوں میں مصالحہ بھر کر اوپر دھاگا لپیٹ دیں۔ کڑاہی میں گھی گرم کریں اور ہلکی آنچ پر کریلے تل لیں۔ کریلے سرخ ہو جائیں تو بچا ہوا مصالحہ ڈال کر بھونیں۔ بھونتے ہوئے پانی کا چھینٹا دیتے

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

جائیں۔بس تیار ہے۔

مصالحہ بھرے کریلے

(2)

اجزا

کریلے ـــــ 500 گرام، پیاز ـــــ 250 گرام، املی ـــــ 30 گرام، گھی یا سرسوں کا تیل ـــــ 250 ملی لٹر، ہری مرچ ـــــ 7 عدد، تل، خشخاش ـــــ چائے کے دو چمچ، دھنیا اور زیرہ ـــــ ایک ایک چمچ، نمک اور سرخ مرچ پسی ہوئی ـــــ حسب ذائقہ۔

ترکیب

کریلے چھیل کر درمیان سے چاک کر کے بیج نکال دیں۔کریلوں میں نمک لگا کر رکھ دیں۔ ایک گھنٹے بعد دھو کر پانی سنچوڑ دیں۔تیل گرم کر کے کریلے ہلکا سا تل لیں۔املی میں تھوڑا پانی ڈال کر ہاتھ سے مل کر گودا علیحدہ کر دیں۔بیج اور ریشے نکال دیں۔باقی اجزا کو سل پر پیس کر اس میں املی کا گودا ملا لیں۔تھوڑا سا تیل کڑکڑائیں۔اس میں یہ مصالحہ بھون لیں اور پھر کریلوں میں بھر کر اوپر سے دھاگا لپیٹ دیں۔تیل گرم کر کے اس میں کریلے بھونیں۔پھر پانی کا چھینٹا دے کر آنچ ہلکی کر دیں اور کریلے بھون کر اتار لیں۔

پیاز اور املی بھرے کریلے

اجزا

کریلے ـــــ ۱۰ عدد، پیاز ـــــ 250 گرام، املی ـــــ 25 گرام، ہلدی ـــــ 2 گرام، لہسن ـــــ 20 جوئے، گرم مصالحہ ـــــ ۱۰ گرام، ادرک ـــــ ۱۰ گرام، زیرہ سفید (پسا ہوا) ـــــ ۱۰ گرام، نمک اور

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

سرخ مرچ ـــــ حسبِ ذائقہ، گھی ـــــ حسبِ ضرورت۔

ترکیب

کریلے چھیل کر درمیان سے چاک کریں اور بیج نکال دیں۔ کریلوں کو نمک لگا کر دھوپ میں رکھ دیں۔ ایک گھنٹے بعد دبا دبا کر کریلوں کی کڑواہٹ دور کریں اور دوبارہ نمک لگا کر چھوڑ دیں۔ ایک گھنٹے بعد دوبارہ دبا کر پانی نچوڑ لیں۔ تھوڑی دیر پانی خشک ہونے دیں۔ پیاز چھیل کر لچھے دار کاٹ لیں۔ املی میں کچھ دیر پہلے تھوڑا سا پانی ڈال کر چھوڑ دیں۔ پھر بیج اور ریشے علیحدہ کر کے گاڑھا سا مواد تیار کر لیں۔ لہسن، ادرک پیس کر زیرہ ملا لیں۔
کریلوں میں تین چوتھائی حصہ پیاز اور باقی حصے میں املی کا گودا بھر کر اوپر سے دھاگا لپیٹ دیں۔ گھی میں کریلے تل کر نکال لیں۔ اب اس میں باقی پیاز اور مصالحے ڈال کر بھونیں اور کریلے ڈال کر پانی کا چھینٹا دے کر خوب بھونیں ـــ ڈش تیار ہے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

اچار بھرے کریلے

اجزا

کریلے ـــــ 500 گرام، دہی (کھٹا) ـــــ 500 ملی لٹر، پیاز ـــــ 250 گرام،
اچار کا مصالحہ ـــــ 125 گرام، آم اور گاجر کا اچار ـــــ دس دس پھانکیں،
زیرہ اور دھنیا پسا ہوا ـــــ چائے کا ایک ایک چمچ، نمک ـــــ حسبِ ضرورت،
سرخ مرچ پسی ہوئی ـــــ حسبِ ذائقہ، تیل سرسوں ـــــ حسبِ ضرورت۔

ترکیب

درمیانے سائز کے تازہ کریلے لے کر خوب چھیل لیں۔ لمبائی کے رُخ کریلوں میں چیرہ دے کر احتیاط سے سارے بیج نکال دیں۔ دہی میں نمک ملا کر پھینٹیں اور کریلوں کو دہی میں ڈبو کر دھوپ میں پانچ گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔ اچار کے مرتبان میں سے اچار کا مصالحہ نکال کر اس کا تیل نتھار کر مصالحہ الگ کر لیں۔ آم کی پھانکوں کی سخت گٹھلی علیحدہ کر کے پھینک دیں۔ اب آم کی پھانکیں

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

اور گاجر کی پھانکیں باریک باریک کاٹ لیں۔ پیاز چھیل کر اس شکل میں کاٹ لیں جیسی آملیٹ میں استعمال ہوتی ہے۔ اب آم، گاجر، پیاز، دھنیا، زیرہ اور اچار کا مصالحہ کسی برتن میں ڈال کر اچھی طرح ملا لیں۔ کریلوں کو دھو کر اور احتیاط سے دبا دبا کر ان کا سارا پانی نکال دیں۔ اب اچار کے آمیزے کو کریلوں میں بھر کر اوپر سے دھاگا لپیٹ دیں۔ کڑاہی میں تیل کڑکڑا کر اس میں کریلے بھونیں۔ پھر پانی کا چھینٹا دیں اور نمک مرچ ملا کر دم پر لگا دیں۔ آنچ بہت ہی دھیمی کر دیں۔ کریلے گل جائیں تو بھون کر بادامی کر لیں۔ اچار بھرے لذیذ کریلے تیار ہیں۔

بھرے ہوئے خشک کریلے

اجزا

کریلے ــــــ 250 گرام، سوکھا ناریل (کھوپرا) پسا ہوا ــــــ 5 چمچ، خشخاش ــــــ چائے کے 3 چمچ، سوکھا دھنیا (پسا ہوا) ــــــ چائے کے 2 چمچ، انار دانہ (پسا ہوا) ــــــ چائے کا ایک چمچ، سرخ مرچ (پسی ہوئی) اور نمک حسب ذائقہ، تیل ــــــ حسب ضرورت۔

ترکیب

عمدہ اور نرم کریلے لے کر چھیل لیں۔ کریلوں کو درمیان سے چاک کریں اور بیج نکال دیں۔ کریلوں نمک لگا کر چھوڑ دیں اور ایک گھنٹے بعد دھو کر آہستہ آہستہ دبا کر کڑواہٹ نکال دیں۔ فرائی پین میں ایک بڑا چمچ تیل گرم کریں اور دھیمی آنچ کر کے آہستہ آہستہ ناریل بھون کر نکال لیں۔ پھر ناریل، خشخاش اور تمام مصالحے سل پر پیس لیں۔ اب اس پسے ہوئے مرکب کو کریلوں میں بھر کر اوپر دھاگا لپیٹ دیں۔ گھی گرم کر کے دھیمی آنچ پر کریلے تل لیں۔ سرخ ہو جائیں تو اتار لیں۔ بھرے ہوئے یہ خشک کریلے چٹنی یا سلاد کے ساتھ کھائے جاتے ہیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

بھرواں بھُنے کریلے

اجزا

کریلے، کھٹائی، آم کے اچار کا مصالحہ، نمک اور سرخ مرچ (پسی ہوئی) تمام اجزا حسبِ ضرورت۔

ترکیب

کریلوں کے درمیان چیرہ دے کر ان میں سے بیج نکال دیں۔ کھٹائی پیس لیں۔ اچار کے مرتبان میں سے حسبِ ضرورت مصالحہ نکال کر تیل نچوڑ لیں اور اس مصالحے میں نمک، مرچ، کھٹائی ملا کر کریلوں میں بھر دیں۔ اوپر سے اچھی طرح دھاگا لپیٹ دیں تاکہ مُنہ بند ہو جائے۔ اب ہر کریلے پر چکنی گیلی مٹی اس طرح تھوپ دیں کہ کریلا مٹی میں چھُپ جائے۔ اب انہیں تنور کی گرم راکھ میں دبا دیں۔ مٹی سرخ ہو جائے تو نکال کر توڑ یں اور کریلے کو صاف کر کے نوش فرمائیں۔

سبزی بھرے کریلے

اجزا

کریلے ــــ 500 گرام، آلو بڑے ــــ 4 عدد، گول بینگن ــــ 3 عدد، ٹماٹر ــــ 3 عدد، پیاز ــــ 4 عدد، سبز مرچیں ــــ 10 عدد، مٹر کے دانے ــــ 125 گرام، میتھی کے بیج ــــ ایک چائے کا چمچ، زیرہ سفید پسا ہُوا ــــ کھانے کا ایک چمچ، دہی ــــ 100 ملی لٹر، نمک مرچ ــــ حسبِ ذائقہ، گرم مصالحہ پسا ہوا ــــ ایک چمچ، گھی یا تیل ــــ حسبِ ضرورت۔

ترکیب

کریلے چھیل کر پیٹ چاک کریں اور بیج نکال دیں۔ کریلوں کو نمک لگا کر چھوڑ دیں۔ ایک گھنٹے انہیں اچھی طرح دھو کر خشک ہونے کے لیے رکھ دیں۔ پیاز کاٹ کر علٰحدہ رکھ لیں۔ سبزیاں

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

چھیل کر اُن کے باریک ٹکڑے کر لیں۔ مرچیں بھی کتر لیں۔ گھی کڑکڑا کر اس میں پیاز براؤن کر لیں۔ اب اس میں سبزیاں مع سارے مصالحے ڈال کر بھونیں۔ دہی بھی پھینٹ کر ملا لیں۔ تھوڑا پانی بھی ڈال دیں تاکہ سبزیاں گل جائیں۔ پانی خشک ہو جائے اور سبزیاں گل جائیں تو اتار لیں۔

کریلوں میں سبزیاں وغیرہ بھر کر اوپر دھاگا لپیٹ دیں۔

کڑاہی میں گھی کڑکڑا کر بہت ہی ہلکی آنچ پر کریلے آہستہ آہستہ تل کر سرخ کر لیں۔ کریلے جتنی ہلکی آنچ پر زیادہ دیر میں سرخ ہوں گے، اتنے ہی لذیذ ہوں گے۔

دال بھرے کریلے

اجزا

کریلے ——— 500 گرام، دال چنا ——— 250 گرام، انار دانہ (پسا ہوا) ——— چائے کے 2 چمچ، گرم مصالحہ (پسا ہوا) ——— ایک چائے کا چمچ، ہری مرچ ——— 5 عدد، ہرا دھنیا ——— چوتھائی گٹھی، تیل ——— 250 ملی لٹر، نمک اور سرخ مرچ ——— حسب ذائقہ۔

ترکیب

کریلے کھرچ کر چھیلیں اور پیٹ چاک کر کے بیج نکال دیں۔ کریلوں کو نمک لگا کر دھوپ میں رکھ دیں۔ دال بھگو کر رکھ دیں۔ دو گھنٹے بعد دال میں پانی، نمک اور مرچ ڈال کر چولھے پر رکھ دیں۔ دال گل جائے (خیال رہے کہ دال اتنی نہ گلے کہ ٹوٹنے لگے) تو اُتار لیں۔ ہری مرچ اور ہرا دھنیا کتر لیں۔ دال میں انار دانہ، ہرا دھنیا، ہری مرچ اور گرم مصالحہ ڈال کر خوب ملا لیں۔ کریلوں کو دبا دبا کر پانی نچوڑ دیں۔ اب کریلوں میں دال اور مصالحے کا آمیزہ بھر کر اُوپر دھاگا لپیٹ دیں۔ کڑاہی میں تیل کڑکڑا کر ہلکی آنچ پر کریلے تلیں اور سرخ ہونے پر نکال لیں۔

قیمہ بھرے کریلے

اجزا

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

—— 25 اگرام، ہرا دھنیا —— $\frac{1}{4}$ گٹھی، ہری مرچ —— 5 عدد، ادرک —— 5 اگرام، سفید زیرہ اور سُوکھا دھنیا —— چائے کا ایک ایک چمچ، گرم مصالحہ —— چائے کے دو چمچ، انار دانہ —— چائے کا $\frac{1}{2}$ چمچ، نمک اور مرچ —— حسبِ ذائقہ، گھی —— حسبِ ضرورت۔

ترکیب

کریلوں کو کھرچ کھرچ کر اتنا چھیلیں کہ کریلہ باریک ہو جائے۔ بیج نکال دیں۔ کریلے پر نمک مل کر ایک گھنٹے کے لیے چھوڑ دیں۔ قیمہ باریک پیس لیں۔ پیاز، ادرک، ٹماٹر، دھنیا، ہری مرچیں اور ہرا دھنیا باریک کاٹ کر علٰحدہ علٰحدہ رکھ لیں۔ زیرہ، سُوکھا دھنیا، گرم مصالحہ اور انار دانہ بھی باریک پیس لیں۔ کریلوں کو مل مل کر کئی بار دھوئیں اور دبا کر کڑواہٹ نکال دیں۔ خیال رکھیں کہ کریلے چھیلتے، دھوتے یا نچوڑتے وقت ٹوٹنے نہ پائیں۔ قیمہ میں تمام مصالحے مع ہرا مصالحہ ملا کر یکجان کر لیں اور کریلوں میں بھر کر اوپر دھاگا لپیٹ دیں۔

کڑاہی میں گھی کڑکڑائیں۔ بالکل ہلکی آنچ کر کے اس میں کریلے تل کر سرخ کر لیں۔ کریلے جتنی ہلکی آنچ پر سرخ ہوں گے، اتنے ہی لذیذ ہوں گے۔ اب دیگچی میں تھوڑا گھی کڑکڑا کر ہلکی آنچ پر باقی بچا ہوا قیمہ تھوڑا سا تل لیں۔ قیمہ بالکل سرخ نہ ہو۔ ڈھکن دے کر قیمے کو دم پر لگا دیں۔ ایک بڑی ڈش میں قیمہ ڈال کر اس کے اطراف میں کریلے سجا کر پیش کریں۔

کریلے قیمہ

اجزا

کریلے —— 500 گرام، قیمہ —— 375 گرام، پیاز —— 250 گرام، ٹماٹر —— 125 اگرام، ادرک —— 60 گرام، لہسن —— 20 جوئے، ہلدی —— 2 گرام، گرم مصالحہ (پسا ہوا) —— ایک چائے کا چمچ، گھی —— 125 ملی لٹر، نمک اور مرچ (پسی ہوئی) —— حسبِ ذائقہ۔

ترکیب

کریلوں کو اتنا چھیلیں کہ سفیدی نظر آنے لگے۔ پھر کریلوں کو چار چار ٹکڑے کر کے بیج نکال

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

دیں اور نمک لگا کر ایک گھنٹے کے لیے چھوڑ دیں۔ پیاز کے لچھے کاٹ لیں۔ ٹماٹر، ادرک اور لہسن بھی چھیل کر کتر لیں۔ کریلے دھو کر مٹھی میں دبا دبا کر پانی نچوڑ دیں۔ اب گھی کڑکڑا کر اس میں 125 گرام پیاز سرخ کریں۔ پھر اس میں تمام مصالحے، قیمہ اور تھوڑا پانی ڈال کر دھیمی آنچ پر پکائیں۔ قیمہ بھننے پر آ جائے تو کریلے ڈال کر کفگیر چلاتے رہیں تاکہ پتیلی میں نہ لگے۔ کریلے سرخ ہونے پر باقی پیاز بھی شامل کر کے گلائیں اور ٹماٹر بھی ڈال دیں۔ جب ٹماٹر گل جائیں تو آنچ تیز کر کے کریلے اتنا بھونیں کہ سالن گھی چھوڑ دے۔ دم دے کر تیار ہونے پر اتار لیں۔

کریلے گوشت

اجزا

کریلے ـــــ ایک کلو، گوشت (بغیر ہڈی کا) ـــــ ایک کلو، پیاز ـــــ ایک کلو، ٹماٹر ـــــ 250 گرام، لہسن ـــــ 25 جوئے، ہلدی ـــــ 3 گرام، نمک اور سرخ مرچ پسی ہوئی ـــــ حسبِ ذائقہ، زیرہ اور دھنیا پسا ہوا ـــــ ایک ایک چائے کا چمچ، گھی ـــــ حسبِ ضرورت۔

ترکیب

کریلے اچھی طرح چھیل لیں تاکہ سفیدی نظر آنے لگے۔ بیج نکال دیں اور کریلے کاٹ کر نمک لگا کر ایک گھنٹے کے لیے چھوڑ دیں۔ ایک گھنٹہ بعد کریلوں کو مل مل کر دھو لیں اور پانی نچوڑ کر کریلے علیحدہ رکھ لیں۔ پیاز لچھے دار کاٹ لیں۔ ٹماٹر اور لہسن بھی کتر لیں۔

500 گرام پیاز اور گوشت کا عام طریقے سے سالن تیار کریں۔ پھر مصالحے ڈال کر گوشت کو خوب بھون لیں۔ اس میں ٹماٹر نہ ڈالیں۔ گوشت گل جائے تو اتار لیں۔ گھی میں کریلے تل کر بادامی کر لیں۔ اب گوشت میں کریلے، پیاز اور ٹماٹر ڈال دیں۔ آنچ بالکل دھیمی کر کے دم پر لگا دیں۔ پیاز گل جائے اور سالن گھی چھوڑ دے تو اتار لیں۔ بظاہر یہ سالن دوپیازہ ہے۔ اس میں مٹھاس بھی ہو گی، لیکن اس میں کریلے گوشت کا ذائقہ بھی ہو گا۔ مٹھاس میں کمی کی خاطر آپ اس میں نمک اور مرچ کا اضافہ کر سکتے ہیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

گوشت، قیمہ اور کریلے

اجزا

کریلے ــــ ایک کلو، گوشت (بغیر ہڈی کا) ــــ 500 گرام، قیمہ (باریک پسا ہوا) ــــ 250 گرام، پیاز ــــ ایک کلو، دہی ــــ 200 ملی لٹر، کچے آم (کدوکش کیے ہوئے) ــــ 35 گرام، ہلدی ــــ 3 گرام، لہسن ــــ 20 جوئے، دھنیا (پسا ہوا) ــــ 2 چمچ، سرخ مرچ اور نمک ــــ حسب ذائقہ، سرسوں کا تیل ــــ حسب ضرورت، کلونجی ــــ 2 اگرام، میتھی کے دانے ــــ 5 اگرام۔

ترکیب

کریلے خوب چھیل لیں سفیدی نظر آنے لگے تو درمیان سے چیرہ لگا کر بیج نکال دیں اور نمک لگا کر دھوپ میں رکھ دیں۔ آدھ گھنٹہ بعد تھوڑا سا نمک لگا کر کریلوں کو پانی میں اُبال لیں۔ خیال رہے کہ کریلے زیادہ گلنے نہ پائیں۔ اب کریلے پلیٹ میں نکال لیں۔ پیاز کے لچھے کاٹ لیں۔ سرخ مرچ، نمک، ہلدی، دھنیا اور لہسن پیس کر علٰحدہ رکھ لیں۔ میتھی کے دانے اور کلونجی کو بھون لیں۔ تیل میں پیاز سرخ کر کے نکال لیں۔ اب اس میں قیمہ بھونیں، پھر پسا ہوا مصالحہ ڈال کر بھونیں۔

دوسری پتیلی میں گوشت کا قورمہ تیار کریں۔ اس میں دہی بھی پھینٹ کر ملا دیں۔ پیاز میں قیمہ، آم کے کدوکش کیے ہوئے باریک ٹکڑے، میتھی اور کلونجی ملا کر یکجان کریں۔ اب انہیں احتیاط سے کریلوں میں بھر کر اُوپر دھاگا لپیٹ دیں۔ پتیلی میں تھوڑا گوشت اور بچا ہوا قیمہ مصالحہ ڈال کر اُوپر کریلے بچھا دیں۔ پھر اوپر گوشت کی تہ بچھائیں۔ یُوں گوشت اور کریلوں کی تہیں بچھا کر تھوڑا سا پانی ڈال کر ہلکی آنچ پر پکائیں۔ پسند ہو تو تیل کی مقدار زیادہ کر لیں۔ خیال رہے آنچ تیز نہ ہو، ورنہ کریلے جل جائیں گے۔

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

کریلے قیمہ اور دال کی بریانی

اجزا

کریلے ـــــ 500 گرام، قیمہ ـــــ 375 گرام، چاول ـــــ 750 گرام، چنے کی دال ـــــ 200 گرام، گھی ـــــ 250 ملی لٹر، پیاز ـــــ 250 گرام، سبز مرچیں ـــــ 5 عدد، ٹماٹر ـــــ 2 عدد، ادرک ـــــ 20 گرام، گرم مصالحہ ثابت ـــــ 30 گرام، سُوکھا دھنیا پسا ہوا ـــــ ایک چائے کا چمچ، زیرہ سفید پسا ہُوا ـــــ ایک چائے کا چمچ، نمک اور سرخ مرچ پسی ہوئی ـــــ حسب ذائقہ۔

ترکیب

چنے کی دال دو گھنٹے پہلے اور چاول ایک گھنٹہ پہلے بھگو دیں۔ کریلے چھیل کر ایک طرف سے چیرہ دے کر بیج نکال دیں اور نمک لگا کر دھوپ میں رکھ دیں۔ پیاز، ادرک، سبز مرچ اور ٹماٹر کاٹ کر علٰحدہ علٰحدہ رکھ لیں۔ نصف گرم مصالحہ باریک پیس لیں۔ قیمہ بھی پیس لیں۔ پیاز کی نصف مقدار ٹماٹر، ادرک اور سبز مرچ باریک پیس لیں۔ اس میں قیمہ، سُوکھا دھنیا، نمک، سرخ مرچ، سفید زیرہ اور پسا ہوا گرم مصالحہ ملا کر یکجان کر لیں۔ کریلے دھو کر آہستہ آہستہ دبا کر کڑواہٹ نکال دیں۔ احتیاط رہے کہ کریلے دبانے سے ٹوٹ نہ جائیں۔ کریلوں میں مصالحہ مِلا قیمہ بھر کر اُوپر دھاگا لپیٹ دیں۔

کڑاہی میں 125 ملی لٹر گھی پگھلا کر اس میں کریلے تل لیں۔ کریلے سرخ ہو جائیں تو نکال کر آنچ دھیمی کریں اور گھی میں باقی قیمہ بھُونیں اور دَم دے کر گلا لیں۔ پانی نہ ڈالیں۔

دیگچی میں باقی گھی کڑکڑائیں۔ اس میں پیاز بادامی کر کے نمک اور ثابت گرم مصالحہ ڈال دیں۔ پھر دال ڈال کر تقریباً $1\frac{1}{2}$ لٹر پانی ڈالیں۔ آنچ ہلکی کر دیں۔ دال گل جائے تو چاول ڈال دیں اور چاول گلنے پر دَم آنے سے پہلے اس پر کریلے، قیمہ مع گھی پھیلا کر دَم پر لگا دیں۔ چند منٹ بعد نوش جان فرمائیں۔ نکالنے سے پہلے قیمہ چاولوں میں مِلا لیں۔ ڈش میں چاولوں کی تہ بچھائیں اور اُوپر کریلے رکھیں اور اسے چاولوں سے ڈھانپ کر پیش کریں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

کیلا

کیلے کا سالن

اجزا

کچے کیلے ـــــ ۱۰ عدد، پیاز ـــــ 250 گرام، لہسن ـــــ ۲۰ جوئے، دھنیا اور گرم مصالحہ پسا ہوا ـــــ ایک ایک چمچ، نمک اور مرچ ـــــ حسب پسند، گھی ـــــ حسب ضرورت، ہرا دھنیا ـــــ چند پتیاں۔

ترکیب

کیلے چھیل کر چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیں۔ پیاز کے لچھے کاٹ لیں۔ لہسن چھیل کر پیس لیں۔ گھی گرم کر کے اس میں کیلے کے ٹکڑے سرخ کر کے نکال لیں۔ اسی گھی میں اب پیاز، لہسن اور مصالحے ڈال کر ہلکی آنچ پر احتیاط سے بھون لیں۔ چمچ زیادہ چلانے سے کیلے گھل جائیں گے۔ اس لیے جب مصالحہ بھوننے کے بعد کیلے ڈالیں تو احتیاط سے چمچ چلائیں۔ اُتارنے سے پہلے ہرا دھنیا کاٹ کر چھڑک دیں۔

کیلا گوشت

اجزا

کیلے ـــــ 6 عدد، گوشت ـــــ 750 گرام، پیاز ـــــ 175 گرام، لہسن ـــــ ۲۰ جوئے، دہی ـــــ 125 ملی لٹر، ادرک ـــــ 15 گرام، نمک اور سرخ مرچ پسی ہوئی ـــــ حسب ذائقہ، گھی ـــــ حسب ضرورت۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

ترکیب

کیلے چھیل کر قتلے کاٹیں اور نمک لگا کر رکھ دیں۔ پیاز کے لچھے کاٹیں۔ ادرک اور لہسن چھیل کر پیس لیں۔ گھی گرم کر کے پیاز سرخ کریں اور اس میں مصالحے ڈال دیں۔ مصالحے بھونتے ہوئے دہی بھی ڈال دیں۔ مصالحہ بھن کر بادامی ہو جائے تو گوشت ڈال کر خوب بھونیں۔ گوشت سرخ رنگت اختیار کر لے تو دو کپ پانی ڈال کر ڈھانپ دیں۔ گوشت گل جائے تو کیلے ملا کر احتیاط سے چمچ چلائیں تاکہ مصالحہ کیلے کے قتلوں میں رچ جائے۔ پھر دم دے دیں اور چند منٹ بعد اُتار لیں۔

کیلے اور مچھلی کی ڈش

اجزا

مچھلی ـــــ 500 گرام، کیلے ـــــ 2 عدد، پیاز ـــــ 125 گرام، لہسن ـــــ 20 جوئے، گھی ـــــ 250 ملی لٹر، گرم مصالحہ، زیرہ، نمک اور سرخ مرچ ـــــ ہر ایک ایک چمچ، بیسن ـــــ 60 گرام، کیلے کے پتے ـــــ حسبِ ضرورت۔

ترکیب

مچھلی صاف کر کے ڈبل روٹی کے سلائس کی طرح کاٹ لیں اور نمک لگا کر رکھ دیں۔ ایک گھنٹے بعد بیسن لگا کر دھو لیں۔ کیلے چھیل کر باریک ٹکڑے کاٹ لیں۔ پیاز، لہسن اور سارے مصالحے پیس کر ہلکا سا بھون لیں۔ مچھلی کے قتلے دو تین منٹ اُبال کر پانی سے نکال لیں اور کانٹے نکال کر قتلوں کو تھوڑا سا تل لیں۔ مچھلی کے ہر قتلے پر بھنے ہوئے مصالحے کی تہ جما کر اوپر کیلے کے ٹکڑے رکھیں اور اس پر مچھلی کا دوسرا قتلہ رکھ کر کیلے کے پتے میں لپیٹ کر اوپر دھاگا باندھ دیں۔ گھی گرم کر کے اس میں پتوں میں لپٹے مچھلی کے قتلے بھونیں۔ پھر اس میں ایک کپ پانی ڈال کر پکائیں۔ آنچ ہلکی کر دیں تقریباً پندرہ منٹ میں قتلے تیار ہو جائیں گے۔ پتے اُتار کر اس خوش ذائقہ ڈش کا لطف اٹھائیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

کیلے کے کباب

اجزا

کچے کیلے ـــــ 4 عدد، گرم مصالحہ ـــــ ایک بڑا چمچ، خشک دھنیا پسا ہوا ـــــ ایک چمچ، پیاز ـــــ 50 گرام، دال چنا ـــــ ۱۰۰ گرام، ادرک ـــــ 12 گرام، سبز مرچیں ـــــ 5 عدد، انار دانہ ـــــ 5 گرام، ہرا دھنیا ـــــ ½ گٹھی، لہسن ـــــ 2 جوئے، انڈے ـــــ 2 عدد، نمک اور سرخ مرچ پسی ہوئی ـــــ حسب ذائقہ۔

ترکیب

دال چنا ایک گھنٹہ پہلے بھگو دیں۔ ادرک، لہسن اور پیاز چھیل کر باریک کاٹ لیں۔ کیلے چھیل کر قتلے کر لیں۔ دو کپ پانی میں دال ڈال کر چولھے پر رکھ دیں۔ دال ہلکی سی گل جائے تو اس میں کیلوں کے ٹکڑے، گرم مصالحہ، سرخ مرچ، نمک، ادرک، لہسن (تھوڑی سی پیاز علیحدہ رکھ کر) اور پیاز بھی ملا کر بہت ہلکی آنچ پر پکائیں۔ پانی خشک ہو جائے تو اُتار لیں۔ اب سِل پر ان اُبلی ہوئی چیزوں کو ہمراہ انار دانہ، ہری مرچیں، سبز دھنیا پیس کر ٹکیاں بنا لیں۔

ایک پیالے میں انڈے پھینٹ لیں۔ فرائی پین میں گھی گرم کریں۔ اب باری باری چند ٹکیاں گھی میں احتیاط سے ڈال کر اوپر ایک ایک چمچ انڈا ڈال کر کباب تل لیں۔ ایک طرف سرخ ہو جائے تو احتیاط سے پلٹ لیں تاکہ ٹوٹ نہ جائے۔

کیلے کی کھٹی میٹھی سنہری ڈش

اجزا

کیلے ـــــ 12 عدد، انڈے ـــــ 6 عدد، میدہ ـــــ ۹۰ گرام، لیموں ـــــ

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

3 عدد، بھوری شکر ــــ ۲۰۰ گرام، تیل ــــ حسب ضرورت

ترکیب

کیلے چھیل کر لمبے لمبے ٹکڑے کرلیں اور ان پر لیموں کا عرق ڈال دیں۔ میدہ چھان لیں۔ انڈے پھینٹ کر اس میں میدہ اتنا پھینٹیں کہ لئی کی مانند یکجان ہوجائے۔ اب اس میں شکر ملالیں۔ کیلے کے ٹکڑے انڈے کے آمیزے میں اور خوب ملالیں تاکہ آمیزہ کیلے کے ٹکڑوں میں اچھی طرح لگ جائے۔ کڑاہی میں تیل گرم کرکے ہلکی آنچ کردیں اور کیلے تل کر سنہری کرلیں۔

کیلے کے پکوڑے

اجزا

کیلے (نیم پختہ) ــــ 3 عدد، بیسن ــــ 250 گرام، سفید زیرہ ــــ چائے کا ایک چمچ، نمک اور سرخ مرچ پسی ہوئی ــــ حسب ذائقہ، گھی ــــ حسب ضرورت۔

ترکیب

کیلے چھیل کر گول گول باریک ٹکڑے کرلیں۔ بیسن چھان کر زیرہ، نمک، مرچ اور پانی ڈال کر خوب گھول لیں۔ کڑاہی میں گھی گرم کریں اور کیلے کے قتلے بیسن میں ڈبو ڈبو کر تل لیں۔ شام کی چائے میں چٹنی کے ساتھ کیلے کے پکوڑوں کا لطف اٹھائیں۔

کیلے کی پڈنگ

اجزا

کیلے ــــ 3 عدد، انڈے ــــ 3 عدد، دودھ ــــ ایک لٹر، چینی ــــ 250 گرام، کھانے کی خوشبو ــــ چند قطرے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

ترکیب

دُودھ اُبلنے کے لیے چُولھے پر رکھ دیں۔ کیلے کے چھوٹے چھوٹے باریک ٹکڑے کر لیں۔ ایک پیالے میں انڈوں کی سفیدی اور زردی ڈال کر خوب پھینٹیں، پھر ان میں خوشبو اور چینی پھینٹ کر یکجان کر لیں۔

دُودھ پک کر تین چوتھائی رہ جائے تو اس میں کیلے کے ٹکڑے ڈال کر اتنا پھینٹیں کہ کھوئے کی طرح ہو جائے۔ اب اس میں پھینٹے ہوئے انڈے ملا دیں۔ جب سب چیزیں یکجان ہو جائیں تو اس آمیزے کو کسی برتن میں ڈال کر دھیمی آنچ پر رکھیں۔ ڈھکن پر جلتے ہوئے کوئلے ڈال دیں۔ کچھ دیر بعد جب پڈنگ کی سطح سرخی مائل ہو کر جم جائے تو اتار کر ٹھنڈا ہونے پر لُطف اٹھائیں۔

کسٹرڈ اور کیلے

اجزا

کیلے ـــــ چار عدد، کسٹرڈ پاؤڈر ـــــ دو بڑے چچ، دودھ ـــــ ایک لٹر، مکھن ـــــ 50 گرام، انڈے ـــــ 2 عدد، بالائی ـــــ 25 ملی لٹر، چینی ـــــ 200 گرام۔

ترکیب

کیلے کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کاٹ کر علٰحدہ کر لیں۔ دودھ کو خوب پکائیں۔ جب تین چوتھائی رہ جائے تو چینی ملا دیں۔ پون پیالی دودھ لے کر اس میں کسٹرڈ پاؤڈر ملائیں۔ پھر اسے بھی ہلکی آنچ پر پکتے دودھ میں شامل کر کے چچ سے خوب ملائیں۔ جب کسٹرڈ اور دودھ یکجان ہو جائے تو مکھن اور انڈے توڑ کر ڈال دیں۔ چچ چلاتے رہیں تاکہ سب کچھ خوب مل جائے۔ اب اسے کسی بڑے برتن میں ڈال دیں۔ ٹھنڈا ہو جائے تو اس میں بالائی پھینٹ کر کیلے بھی ڈال دیں اور پیش کریں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

کیلے کے قتلے

اجزا

پکّے کیلے ـــــ 6 عدد، گھی (دیسی) ـــــ دو بڑے چمچ، سبز الائچی کے دانے ـــــ ضرورت کے مطابق، چینی ـــــ 125 گرام (چینی کی مقدار حسبِ خواہش کم و بیش کی جا سکتی ہے)۔

ترکیب

کیلے چھیل کر قتلے کاٹ لیں۔ گھی گرم کر کے اس میں قتلے تل کر نکال لیں۔ اب گھی میں چینی اور تھوڑا پانی ڈال کر پکائیں۔ شیرہ گاڑھا ہو جائے تو کیلے کے قتلے بھی ڈال دیں۔ شیرے کی تار بندھ جائے تو پسے ہوئے الائچی دانے چھڑک کر اتار لیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

کیلے کا حلوہ

اجزا

کیلے ـــــ 12 عدد، چینی ـــــ 750 گرام، گھی ـــــ 375 ملی لٹر، ناریل ـــــ 60 گرام، کھویا ـــــ 200 گرام، بادام کی گری ـــــ 75 گرام، پستہ ـــــ 25 گرام، سبز الائچی ـــــ 5 عدد، کیوڑہ ـــــ ایک چمچ

ترکیب

بادام کی گریاں اُبال کر چھیلیں اور باریک باریک کتر لیں۔ پستے صاف کر لیں۔ ناریل باریک کتر لیں۔ کھویا چُور چُور کر کے بالائی میں پھینٹ کر یکجان کر لیں۔ کیلے چھیل کر پلیٹ میں ڈالیں اور چمچ یا کانٹے سے خوب گود لیں۔

گھی کڑکڑا کر اس میں الائچی دانے بھُونیں، پھر کیلے کا گودا ملا کر آہستہ بھونیں کہ بادامی رنگت ہو جائے۔ خوشبو آنے لگے تو آنچ ہلکی کر دیں اور اس میں پھینٹی ہوئی بالائی اور چینی ڈال کر چمچ

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

چلاتی رہیں۔ آہستہ آہستہ پک کر شیرہ کیلے میں جذب ہو جائے اور حلوہ گھی چھوڑ دے تو پستہ، بادام اور ناریل ڈال کر بھون لیں اور کیوڑہ ڈال کر اُتار لیں۔

کیلے کی کھیر

اجزا

کیلے ـــــ 5 عدد، دودھ ـــــ ایک لٹر، بادام کی گریاں ـــــ 50 گرام، ناریل ـــــ 25 گرام، پستہ ـــــ 15 گرام، چینی ـــــ ۱۰۰ گرام۔

ترکیب

بادام چھیل کر باریک کتر لیں۔ ناریل کھرچ کر باریک کاٹ لیں۔ پستے بھی صاف کر کے کتر لیں۔ کیلے چھیل کر گودا ہاتھ سے مسل لیں اور بھرتہ بنا لیں۔

دودھ گرم کریں۔ اس میں کیلے کا گودا ڈال کر ہلکی آنچ پر پکائیں۔ چمچ چلاتی رہیں تاکہ گودا دودھ میں حل ہو جائے۔ گودا حل ہونے پر دودھ گاڑھا ہونے لگے تو چینی ڈال کر چمچ سے خوب چلائیں۔ حتیٰ کہ کھیر خوب گاڑھی ہو جائے۔ اب کھیر کو پیالوں یا ڈشوں میں ڈال کر اُوپر کترا ہُوا بادام، ناریل اور پستہ چھڑک دیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

کھیرا

کھیرے کا سالن

اجزاء

کھیرے ـــــ 750 گرام، پیاز ـــــ 750 گرام، لہسن ـــــ 15 جوئے، دھنیا پسا ہُوا ـــــ 20 گرام، گرم مصالحہ پسا ہوا ـــــ چائے کے تین چچ، پکانے کا تیل ـــــ 200 ملی لٹر، کھٹائی ـــــ 50 گرام، نمک اور سرخ مرچ پسی ہوئی ـــــ حسبِ ذائقہ۔

ترکیب

کھیرے دھو کر کڑواہٹ نکال دیں۔ اس کے لیے کھیرے کے اوپر کا حِصّہ تھوڑا سا کاٹ کر اس پر چاقو سے چھوٹے چھوٹے نشان لگائیں اور کھیرے کے کٹے ہوئے حِصّے سے اس کو رگڑیں تاکہ جھاگ نکل جائے۔ اب کھیرے کے اوپر کا تھوڑا سا حِصّہ اور کاٹ کر پھینک دیں۔ تمام کھیروں کی کڑواہٹ نکل جائے تو کھیرے چھیل کر لمبائی کے رُخ اُن کے چار چار ٹکڑے کر لیں اور بیج نکال کر کھیرے کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔ پیاز لچھے دار کاٹ لیں۔ کھٹائی پیس کر پیالے میں رکھ لیں۔ مصالحے پیس لیں۔ تیل گرم کر کے پیاز کی نصف مقدار بادامی کر لیں۔ کھٹائی کے علاوہ تمام مصالحے ڈال کر سالن کی طرح مصالحہ بھون لیں۔ اس کے بعد کھیرے اور باقی پیاز ڈال کر بھونیں۔ اس دوران کھٹائی کا چھینٹا دیتے رہیں، حتیٰ کہ پیاز اور کھیرے گل جائیں۔ اب گرم مصالحہ چھڑک کر اُتار لیں۔ اس میں پانی ڈالنے کی ضرورت نہیں ہوتی۔ اگر کھیرے نہ گلے ہوں، تو آنچ ہلکی کر کے دَم پر لگا دیں۔ گل جائیں گے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

تلے ہوئے کھیرے

اجزاء

کھیرے ــــ 250 گرام، بیسن ــــ 125 گرام، گرم مصالحہ پسا ہوا ــــ ایک چائے کا چمچ، پیاز ــــ 125 گرام، دھنیا اور زیرہ پسا ہوا ــــ ایک ایک چمچ، گھی ــــ حسبِ ضرورت، نمک اور سرخ مرچ پسی ہوئی ــــ حسبِ ذائقہ۔

ترکیب

کھیرے کی کڑواہٹ دُور کرکے چھیلیں اور باریک باریک گول ٹکڑے کاٹ لیں۔ پیاز باریک کتر لیں۔ بیسن میں مصالحے اور تھوڑا پانی ڈال کر پھینٹ لیں۔ اب فرائی پین میں گھی گرم کریں اور کھیرے کے ٹکڑے بیسن میں ڈبو کر تل لیں۔ سلاد یا چٹنی کے ساتھ استعمال کریں۔

کھیرے کا رائتہ

اجزاء

کھیرے ــــ 250 گرام، دہی ــــ 250 گرام، زیرہ ثابت ــــ چائے کا ایک چمچ، ہری مرچ ــــ 7 عدد، کالی مرچ پسی ہوئی ــــ چائے کا ایک چمچ، نمک ــــ حسبِ ذائقہ، سبز دھنیا ــــ چند پتیاں۔

ترکیب

کھیروں کی کڑواہٹ دُور کرکے چھیلیں اور باریک باریک کاٹ لیں۔ ہری مرچ کتر لیں۔ زیرہ بھُون لیں۔ دہی پھینٹ کر اس میں نمک، زیرہ اور کھیرے کے ٹکڑے ملا دیں۔ اب زیرہ ہری مرچ اور کالی مرچ ڈال کر چمچ چلا لیں، اُوپر دھنیا کی پتیاں بھی چھڑک دیں۔ دہی پھینٹتے وقت حسبِ خواہش پانی کا اضافہ کیا جا سکتا ہے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

گھیا

سادہ گھیا

اجزا

گھیا ـــــ ایک کلو، پیاز ـــــ 25 اگرام، لہسن ـــــ ۱۰ جوئے، ٹماٹر ـــــ 250 گرام، گھی ـــــ 200 ملی لٹر، گرم مصالحہ پسا ہوا ـــــ کھانے کے دو چمچ، ادرک ـــــ 15 گرام، ہرا دھنیا ـــــ آدھی گٹھی، سرخ مرچ پسی ہوئی اور نمک ـــــ حسب ذائقہ۔

ترکیب

گھیا چھیل کر کاٹ لیں۔ پیاز کاٹ لیں۔ ٹماٹر کاٹ لیں۔ ہرا دھنیا اور ادرک کتر لیں۔ دیگچی میں گھی گرم کر کے پیاز بادامی کریں اور اس میں تمام مصالحے ڈال دیں۔ پانی کا چھینٹا دے کر مصالحہ خوب بھونیں۔ اب گھیا ڈال کر اوپر سے ٹماٹر ڈال کر اچھی طرح بھونیں۔ پھر آدھا کپ پانی ڈال کر دم پر رکھ دیں۔ جب گھیا گل جائے تو بھون کر گرم مصالحہ اور ہرا دھنیا چھڑک کر اتار لیں۔

گھیا پیاز

اجزا

گھیا ـــــ ایک کلو، پیاز ـــــ 500 گرام، گھی ـــــ 250 ملی لٹر،

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

دھنیا پسا ہوا اور زیرہ ثابت ـــــ ایک ایک چمچ چائے کا، سیاہ مرچ پسی ہوئی ـــــ چائے کے دو چمچ، نمک اور سرخ مرچ پسی ہوئی ـــــ حسبِ ذائقہ۔

ترکیب

گھیے چھیل کر چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔ پیاز کتر لیں۔ پتیلی میں گھی پگھلا کر پیاز سرخ کر لیں۔ اب اس میں گھیا، دھنیا، زیرہ، نمک اور مرچ ڈال کر بھونیں۔ آنچ ہلکی کر دیں۔ مصالحہ بھونتے ہوئے پانی کا چھینٹا دے لیں۔ گھیا گل جائے تو سیاہ مرچ چھڑک کر اُتار لیں۔ گھیا گلانے کے لیے پانی ڈالنے کی ضرورت نہیں، گھیا اپنے ہی پانی میں گل جائے گا۔

گھیا اور دال

اجزا

گھیا ـــــ ایک کلو، دال چنا ـــــ 500 گرام، پیاز ـــــ 250 گرام، لہسن ـــــ 20 جوئے، ٹماٹر ـــــ 250 گرام، ہری مرچیں ـــــ 5 عدد، ہرا دھنیا ـــــ چوتھائی گٹھی، ہلدی ـــــ 2 گرام، نمک اور سرخ مرچ ـــــ حسبِ ذائقہ، گھی ـــــ 200 ملی لٹر۔

ترکیب

چنے کی دال چند گھنٹے پہلے بھگو دیں۔ گھیا چھیل کر کاٹ لیں۔ پیاز لچھے دار کاٹ لیں۔ ٹماٹر کاٹ لیں۔ سبز مرچیں اور سبز دھنیا کتر لیں۔

گھی کڑکڑا کر پیاز بادامی کریں۔ اب ہلدی، نمک، مرچ ڈال کر بھونیں۔ پیندے میں لگنے لگے تو پانی کا چھینٹا دے لیں۔ مصالحہ بھون کر چنے کی دال ڈال دیں۔ دو کپ پانی بھی ڈال دیں اور دَم پر رکھ دیں۔ دال ادھ گلی ہو جائے تو گھیا اور ٹماٹر ڈال دیں۔ تھوڑا سا اور پانی ڈال دیں۔ دال اور گھیا گل جائے تو گرم مصالحہ اور ہرا دھنیا چھڑک دیں۔ گھیا دال تیار ہے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

گھیا گوشت

اجزا

گھیا ـــــ ایک کلو، گوشت ـــــ ایک کلو، پیاز ـــــ 250 گرام، لہسن ـــــ 20 جوئے، گھی ـــــ 250 ملی لٹر، دہی ـــــ 250 ملی لٹر، گرم مصالحہ پسا ہُوا ـــــ دو چمچ، ادرک ـــــ 25 گرام، ہلدی پسی ہوئی ـــــ 3 گرام، نمک اور سرخ مرچ پسی ہوئی ـــــ حسب ذائقہ۔

ترکیب

گھیا چھیل کر ٹکڑے کرلیں۔ پیاز کاٹ لیں۔ ادرک کتر لیں۔ گوشت، ہلدی، پیاز، ادرک، لہسن، نمک مرچ اور پانی ڈال کر چولھے پر رکھ دیں۔ پانی خشک ہوجائے اور گوشت گل جائے، تو دہی اور گھی ڈال کر خوب بھونیں اور گھیا کے ٹکڑے ڈال دیں۔ گھیا اپنے ہی پانی میں گل جائے تو گوشت اور گھیا خوب بھونیں۔ گھی چھوڑدے تو گرم مصالحہ چھڑک کر اُتار لیں۔

گھیا قیمہ

اجزا

گھیا ـــــ 500 گرام، قیمہ ـــــ 375 گرام، پیاز ـــــ 250 گرام، گھی ـــــ 200 ملی لٹر، لہسن ـــــ 20 جوئے، دھنیا پسا ہوا ـــــ دو چائے کے چمچ، زیرہ ثابت ـــــ دو چمچ چائے کے، سیاہ مرچ پسی ہوئی ـــــ دو چمچ چائے کے، نمک اور سرخ مرچ پسی ہوئی ـــــ حسب ذائقہ۔

ترکیب

گھیا چھیل کر باریک کاٹ لیں۔ پیاز کتر لیں۔ لہسن پیس لیں۔ پتیلی میں قیمہ، پیاز، لہسن

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

مصالحہ (سوائے گرم مصالحہ) اور 500 ملی لٹر پانی ڈال کر پکائیں۔ آنچ ہلکی رکھیں۔ پانی خشک ہونے پر گھی ڈال کر بھونیں۔ پھر گھیا ڈال دیں۔ گھیا اچھی طرح بھون کر 250 ملی لٹر پانی ڈال دیں اور درمیانہ آنچ پر رکھ کر پکائیں۔ پانی سوکھ جائے اور سالن گھی چھوڑ دے تو سیاہ مرچ چھڑک دیں۔ قیمہ گھیا تیار ہے۔

گھیا کے کوفتے

اجزا

گھیا ——— 500 گرام، بھنے ہوئے چنے ——— 75 گرام، پیاز ——— 125 گرام، لہسن ——— 20 جوئے، ادرک ——— 25 گرام، ٹماٹر عمدہ سرخ ——— 2 عدد، زیرہ ——— 25 گرام، گرم مصالحہ پسا ہوا ——— ایک چمچ چائے کا، ہلدی (پسی ہوئی) ——— 2 گرام، دھنیا پسا ہوا ——— 2 چچ، سبز دھنیا ——— چوتھائی گٹھی، نمک اور سرخ مرچ پسی ہوئی ——— حسب ذائقہ، گھی ——— حسب ضرورت۔

ترکیب

گھیا چھیلیں اور باریک کاٹ لیں۔ چنے پیس لیں۔ پیاز، لہسن اور ادرک چھیل کر باریک کاٹ لیں۔ گھیا اُبال لیں۔ گل جائے تو پسے ہوئے چنے میں نمک، مرچ اور گھیا ڈال کر خوب گوندھیں اور چھوٹے چھوٹے کوفتے بنا لیں۔ فرائی پین میں گھی ڈالیں اور کوفتے اچھی طرح تل کر نکال لیں۔

اب پتیلی میں گھی ڈال کر اس میں پیاز، لہسن، دھنیا، ادرک، گرم مصالحہ، زیرہ، ہلدی ڈال کر بھونیں۔ مصالحہ بھننے کے قریب ہو تو ٹماٹر بھی ڈال دیں۔ تھوڑا سا پانی ڈال کر گاڑھا سا مصالحہ تیار کر لیں۔ اب آنچ کم کر کے کوفتے ڈال دیں اور دو منٹ پکا کر اُتار لیں۔ ڈونگے میں ڈال کر اوپر سبز دھنیا چھڑک کر دستر خوان پر رکھیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

گھیا کے کباب

اجزا

گھیا ـــــ 250 گرام، دال چنا ـــــ 175 گرام، ادرک ـــــ 5 گرام، کالی مرچ اور لونگ ـــــ ہر ایک 5 عدد، پیاز ـــــ ایک عدد، لہسن ـــــ 5 جوئے، ثابت سرخ مرچ ـــــ 7 عدد، سفید زیرہ ـــــ چائے کا ایک چمچ، نمک ـــــ حسب ذائقہ، ہرا مصالحہ (ہری مرچ، سبز دھنیا اور سبز پودینہ کباب میں بھرنے کے لیے)، گھی اور ڈبل روٹی کا چورا ـــــ حسب ضرورت۔

ترکیب

دال چند گھنٹے پہلے بھگو دیں۔ گھیا دھو کر کاٹ لیں۔ پانی میں گھیا، دال اور مصالحہ ڈال کر اُبال لیں۔ اندازاً اتنا پانی ڈالیں کہ گھیا اور دال گلنے تک خشک ہو جائے۔ کباب میں بھرنے کے لیے ہرا مصالحہ باریک کتر لیں۔ جب دال اور گھیا گل جائے تو سب کو باریک پیس کر ٹکیاں بنا لیں۔ کڑاہی میں گھی گرم کریں۔ اب ٹکیوں میں ہرا مصالحہ بھر کر ڈبل روٹی کا چورا لگائیں اور گھی میں تل کر گلابی ہونے پر اُتار لیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

گھیا کے پکوڑے

اجزا

گھیا ـــــ 500 گرام، بیسن ـــــ 125 گرام، انار دانہ پسا ہوا ـــــ کھانے کا ایک چمچ، زیرہ ـــــ چائے کا ایک چمچ، گرم مصالحہ پسا ہوا ـــــ کھانے کا ایک چمچ، سرخ مرچ پسی ہوئی اور نمک ـــــ حسب ذائقہ، گھی ـــــ حسب ضرورت۔

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

ترکیب

ملیے لیکن ثابت گھیے جو آسانی سے اُبالے جاسکیں، چھیل کر ثابت ہی پانی میں اُبال لیں۔ اس دوران جو مصالحے پسے ہوئے نہ ہوں، انہیں پیس لیں۔ لوکی اُبال کر ٹھنڈی کریں اور گول قتلے کاٹ لیں۔ بیسن میں تمام مصالحے اور تھوڑا سا پانی ڈال کر خوب پھینٹ لیں۔ کڑاہی میں گھی گرم کریں۔ گھیا کے ٹکڑے بیسن میں ڈبو کر گھی میں تل لیں۔

گھیا توری اور دال

اجزا

گھیا توری ——— 500 گرام، دال مسور ——— 250 گرام، گھی ——— 200 ملی لٹر، پیاز ——— 250 گرام، لہسن ——— 10 جوئے، دھنیا پسا ہوا ——— دو چمچ چائے کے، زیرہ ——— چائے کا ½ 1 چمچ، نمک اور سرخ مرچ پسی ہوئی ——— حسب ذائقہ۔

ترکیب

تازہ اور چھوٹی چھوٹی گھیا توری دھو کر باریک کاٹ لیں۔ پیاز چھیل کر باریک کتر لیں۔ لہسن پیس لیں۔ دال صاف کر کے بھگو دیں۔ گھی میں پیاز بھونیں۔ پھر لہسن، دھنیا، نمک اور مرچ ڈال دیں۔ پانی کا چھینٹا دے کر مصالحہ بھون لیں۔ مصالحہ گھی چھوڑ دے تو ایک لٹر پانی ڈال کر ہلکی آنچ پر پکائیں۔ جب پانی پکنے لگے تو دال ڈال دیں۔ آنچ ہلکی رکھیں تاکہ دال آہستہ آہستہ خوب پک جائے۔ جب گھیا توری دال اور پانی یکجان ہو جائیں اور پانی الگ دکھائی نہ دے تو زیرہ چھڑک دیں۔ گھیا توری اور مسور کی دال تیار ہے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

گھیے کا رائتہ

اجزا

گھیا ـــــ 375 گرام، دہی ـــــ 500 ملی لٹر، دودھ ـــــ 125 ملی لٹر، بالائی ـــــ 250 ملی لٹر، ہری مرچ ـــــ 2 عدد، سبز دھنیا اور پودینہ ـــــ تھوڑا سا، گرم مصالحہ پسا ہوا ـــــ کھانے کے دو چمچ، نمک اور سرخ مرچ پسی ہوئی ـــــ حسب ذائقہ۔

ترکیب

گھیا چھیل کر کدوکش کرلیں یا باریک کاٹ لیں۔ ہرا دھنیا، پودینہ اور مرچ کتر لیں۔ گھیا میں پانی ڈال کر ہلکی آنچ پر پکائیں۔ جب گل جائے تو ٹھنڈا کرکے نچوڑ لیں۔ دہی میں دودھ اور بالائی پھینٹ لیں۔ اب سبز مرچ، دھنیا، پودینہ، گرم مصالحہ، نمک اور سرخ مرچ ملائیں۔ آخر میں گھیا ملا لیں۔

گھیے کا بُھرتہ

اجزا

گھیا ـــــ 500 گرام، پیاز ـــــ 50 گرام، ہری مرچ ـــــ 3 عدد، زیرہ سفید ـــــ کھانے کا ایک چمچ، تیل ـــــ 100 ملی لٹر، ہرا دھنیا ـــــ تھوڑا سا، نمک اور سرخ مرچ پسی ہوئی ـــــ حسب ذائقہ۔

ترکیب

گھیا چھیل کر ٹکڑے کرلیں۔ زیرہ کو توے پر خشک بھونیں۔ پھر نمک اور سرخ مرچ ملا کر پیس لیں۔ پیاز، ہرا دھنیا اور ہری مرچیں کاٹ کر علیحدہ رکھ لیں۔ پتیلی میں گھیا اور

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

اتنا پانی ڈال کر اُبالیں کہ پانی خشک ہونے تک گھیا گل جائے۔ گھیے میں زیرہ، نمک، سُرخ اور ہری مرچ، پیاز، ہرا دھنیا ملا لیں۔ پتیلی میں گھی گرم کر کے اس میں تھوڑا سا زیرہ سُرخ کریں۔ اب گھیا مع مصالحہ ڈال کر دس منٹ پکا لیں۔ یہ بھرتہ سادہ دہی کے ساتھ استعمال کیا جاتا ہے۔

گھیے کا حلوہ

اجزا

گھیا ـــــ 500 گرام، دودھ ـــــ ایک لٹر، چینی ـــــ 625 گرام، بادام ـــــ 60 گرام، کشمش ـــــ 30 گرام، ناریل ـــــ 30 گرام، پستہ ـــــ 15 گرام، چھوٹی الائچی ـــــ ۱۰ گرام، کیوڑہ ـــــ چھوٹی شیشی، گھی ـــــ 200 ملی لٹر

ترکیب

گھیا چھیل کر کدوکش کر لیں۔ بادام پانی میں اُبال کر چھیلیں اور کتر لیں کشمش صاف کر لیں۔ کھوپرہ اور پستہ باریک کتر لیں۔ گھیا کدوکش کیا ہوا دودھ میں ڈال کر پکائیں۔ حتیٰ کہ گھیا اور دودھ پک کر یکجان اور گاڑھا ہو جائے۔ فرائی پین میں گھی پگھلائیں اور اس میں الائچیوں کے منہ کھول کے ڈال دیں۔ الائچیاں گھی میں کڑکڑا کر گھی سمیت گھیے میں ملا کر خوب بھونیں۔ آخر میں کیوڑہ اور تمام میوے اچھی طرح ملا کر اُتار لیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

گھیا کے میٹھے ٹکڑے

اجزا

گھیا ـــــ 500 گرام، دودھ ـــــ 500 ملی لٹر، گھی ـــــ 500 ملی لٹر،

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

کھویا ـــــ 25ملی لٹر، چینی ـــــ 750 گرام، الائچی ـــــ ۱۵ عدد،
زعفران ـــــ نصف گرام۔

ترکیب

گھیا چھیل کر ایک مربع انچ کے ٹکڑے کریں اور گھی میں ڈال کر تل لیں۔ رنگ سرخ ہو جائے تو دودھ، الائچی اور زعفران ملا کر دھیمی آنچ پر پکائیں۔ گھیا کے ٹکڑے آہستہ آہستہ گل جائیں تو چینی اور کھویا ڈال کر چمچ سے خوب ملائیں۔ جب کچھ گاڑھا ہو جائے تو اُتار لیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

لیموں

لیموں کا سالن

اجزا

لیموں ــــ 5 عدد، پیاز ــــ 625 گرام، لہسن ــــ 8 جوئے، ادرک ــــ 12 گرام، مرچ اور نمک ــــ حسب ذائقہ، گھی ــــ حسب ضرورت۔

ترکیب

پیاز کے لچھے کاٹ لیں۔ لہسن اور ادرک چھیل کر پیس لیں۔ لیموں کو پانی میں اُبال کر گلا لیں۔ پانی پھینک دیں۔ ہر لیموں کے چار ٹکڑے کر لیں۔ گھی گرم کر کے پیاز بادامی کر لیں۔ اس میں لہسن، ادرک، نمک اور مرچ ڈال کر مصالحہ بھونیں۔ شوربہ کے لیے حسب ضرورت پانی ڈال کر پکائیں۔ جب مصالحے کی بو ختم ہو جائے تو اس میں لیموں کے ٹکڑے ڈال دیں اور دھیمی آنچ پر دَم کے لیے رکھ دیں۔ اس سالن کو بھونا نہیں جاتا، کیونکہ بھوننے سے یہ کڑوا ہو جاتا ہے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

لیموں کی چٹنی

(۱)

اجزا

لیموں ــــ ۴ عدد، چنے کی دال ــــ ۲۰۰ گرام، پیاز ــــ ۱ عدد، ہری مرچیں ــــ ۴۰ گرام، ہرا دھنیا اور پودینہ ــــ آدھ آدھ گٹھی، نمک ــــ حسب ذائقہ۔

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

ترکیب

چنے کی دال توے پر خشک بھون کر اُتاریں اور سل پر پیس لیں۔ لیموں کا رس پیالے میں نچوڑ لیں۔ ہری مرچیں، دھنیا اور پودینہ کتر لیں۔ پیاز باریک کتر کر اس میں نمک ملا لیں۔

چنے کی دال میں لیموں کا رس ملا لیں۔ پھر مرچ، دھنیا، پودینہ اور پیاز اس میں ملا کر یکجان کر لیں۔ لیموں کی چٹنی تیار ہے۔

لیموں کی چٹنی

(2)

اجزا

کاغذی لیموں ــــ 250 گرام، چینی ــــ 250 گرام، کشمش ــــ 125 گرام، ادرک ــــ 12 گرام، نمک اور سرخ مرچ پسی ہوئی ــــ حسبِ ذائقہ۔

ترکیب

لیموں دھو کر اُن کے دو دو ٹکڑے کریں اور ایک پیالے میں عرق نچوڑ لیں۔ چاقو کی نوک سے لیموں کا گودا علیحدہ کر کے عرق میں ڈال دیں۔ لیموں کے چھلکے باریک کتر کر پانی میں نمک ڈال کر اُبالیں آنچ ہلکی رکھیں۔ چھلکے گل جائیں تو اُتار لیں اور کپڑے میں دبا کر پانی نچوڑ دیں۔ ادرک بہت باریک کتر لیں۔ کشمش صاف کر لیں۔

پانی میں چینی ڈال کر قوام تیار کریں۔ پھر اس میں چھلکے، لیموں کا رس، نمک مرچ اور ادرک ڈال کر پکائیں۔ دو تین منٹ بعد کشمش بھی ڈال کر دھیمی آنچ پر پکائیں۔ قوام آدھا رہ جائے تو چولھے سے اُتار لیں اور ٹھنڈا کر کے مرتبان میں رکھ لیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

لیموں کا اچار

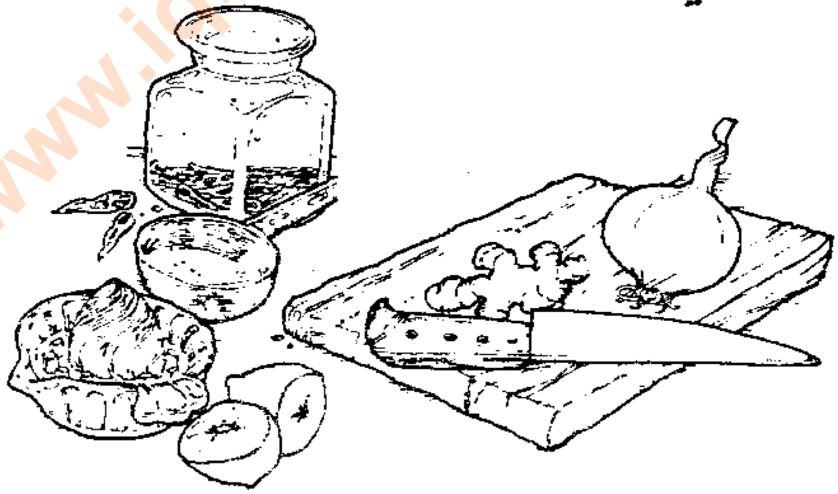
اجزا

لیموں ——— $\frac{1}{2}$ 1 کلو، ادرک ——— 200 گرام، ہری مرچ ——— 400 گرام،
نمک ——— 200 گرام۔

ترکیب

ثابت لیموؤں کو سل پر یا جھانویں سے ہر طرف سے رگڑ کر کانٹے یا چاقو کی نوک سے اچھی طرح گو دلیں۔ ادرک کتر لیں۔ آدھے لیموں اور ادرک مرتبان میں ڈال دیں۔ باقی لیموؤں کو درمیان سے کاٹ کر ان کا رس نچوڑ کر مرتبان میں ڈال دیں۔ ثابت مرچیں اور نمک بھی ڈال دیں۔ لیموں کا عرق اتنا ہو جس میں لیموں اور ہری مرچیں ڈوب جائیں۔ عرق کم ہو تو حسب ضرورت اور لیموں لے کر عرق نچوڑ لیں۔ مرتبان کو دھوپ میں رکھیں۔ پندرہ بیس دن بعد اچار استعمال کے قابل ہو جائے گا۔

اگر لیموں کا خشک اچار بنانا ہو تو اس میں لیموں کے رس کے بجائے سرسوں کا تیل ڈالیں۔ تیل کو اُبال کر ٹھنڈا کر لیں اور تیل اتنی مقدار میں ڈالیں جس میں لیموں اچھی طرح ڈوب جائیں۔



www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

مٹر

مصالحے دار مٹر

اجزا

مٹر کے دانے ـــــ 250 گرام، پیاز ـــــ 125 گرام، لہسن ـــــ 5 جوئے، ادرک ـــــ 5 گرام، سبز مرچیں ـــــ 3 عدد، ہلدی پسی ہوئی ـــــ 2 گرام، زیرہ ـــــ چائے کا آدھ چمچ، دھنیا پسا ہوا ـــــ ایک چائے کا چمچ، گرم مصالحہ پسا ہوا ـــــ ایک چائے کا چمچ، ہرا دھنیا ـــــ چوتھائی گٹھی، لیموں ـــــ 2 عدد، گھی ـــــ 25 املی لٹر، نمک اور سرخ مرچ پسی ہوئی ـــــ حسب ذائقہ۔

ترکیب

پیاز باریک کاٹ لیں۔ لہسن پیس لیں۔ ادرک، ہرا دھنیا اور سبز مرچیں بھی باریک کتر لیں۔ مٹر کو ہاون دستے یا سل پر ذرا سا کچل لیں۔ گھی گرم کر کے زیرہ بھونیں۔ پھر اس میں ادرک، پیاز اور لہسن ڈال کر خوب بھونیں۔ اب ہلدی، سوکھا دھنیا اور نمک ڈال کر چند بار چمچ سے ہلا لیں اور مٹر ڈال کر ڈھکن سے ڈھانپ دیں۔ وقتاً فوقتاً چمچ چلاتے رہیں تاکہ پتیلی میں لگ نہ جائے۔ مصالحہ خشک ہونے لگے تو پانی کا چھینٹا دے لیں۔ مٹر گل جائیں تو گرم مصالحہ اور سبز دھنیا چھڑک کر اتار لیں اور استعمال کے وقت لیموں کا عرق ملا لیں۔

تلے ہوئے مٹر

اجزاء

مٹر کے دانے ـــــ 250 گرام، پیاز ـــــ دو عدد، لہسن ـــــ 8 جوئے

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

ادرک ــــ 5 گرام، سُوکھا دھنیا پسا ہوا اور زیرہ ــــ ہر ایک چائے کا ایک ایک چمچ، پسی ہوئی سُرخ مرچ اور نمک ــــ حسبِ ذائقہ، گھی ــــ حسبِ ضرورت۔

ترکیب

پیاز، لہسن اور ادرک باریک کتر لیں۔ دیگچی میں مٹر مع پیاز، لہسن، مصالحے اور دو کپ پانی ڈال کر چولھے پر رکھ دیں۔ مٹر خوب گل جائیں تو اتار لیں۔ مٹر نکال کر خشک ہونے کے لیے علیحدہ رکھ لیں۔ اب فرائی پین میں گھی گرم کریں اور مٹر کے دانے تل کر نکال لیں۔ تلے مٹر روسٹ گوشت یا چائے کے ساتھ خوب لطف دیتے ہیں۔

مٹر اور پنیر کا سالن

اجزاء

مٹر کے دانے ــــ 250 گرام، پنیر تازہ ــــ ۲۰۰ گرام، عمدہ ٹماٹر بڑے بڑے ــــ 2 عدد، لہسن ــــ 20 جوئے، ادرک ــــ ۱۰ گرام، دھنیا ثابت ــــ ایک چائے کا چمچ، ہلدی ــــ 2 گرام، ہرا دھنیا ــــ ذرا سا نمک اور سرخ مرچ پسی ہوئی ــــ حسبِ ذائقہ، گھی ــــ حسبِ ضرورت۔

ترکیب

ادرک باریک کاٹ لیں، لہسن چھیل کر پیس لیں۔ پنیر کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔ ٹماٹر چھیل کر اور مسل کر پیسٹ بنا لیں۔ ہرا دھنیا باریک کاٹ لیں۔ گھی کڑکڑا کر ادرک اور لہسن ڈال کر دو منٹ تک بھُونیں۔ اب اس میں نمک، مرچ اور ثابت دھنیا ڈال دیں اور پانی کا چھینٹا دے کر مصالحہ خوب بھُونیں۔ پھر مٹر ڈال دیں۔ آنچ ہلکی کر کے پانچ سات منٹ مٹر پکائیں۔ پھر پنیر اور ٹماٹر ڈال دیں۔ مٹر گل جائیں تو ہرا دھنیا چھڑک کر اُتار لیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

مٹر اور مُرغ کا گوشت

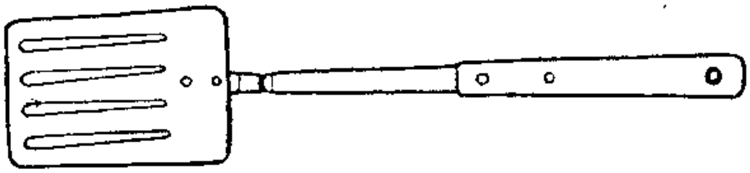
اجزاء

مٹر ـــــ 500 گرام، مرغ کا گوشت ـــــ 500 گرام، پیاز ـــــ 125 گرام، ٹماٹر ـــــ 500 گرام، انڈے ـــــ 2 عدد، ہری مرچیں ـــــ 5 عدد، لہسن ـــــ 20 جوئے، گرم مصالحہ پسا ہُوا ـــــ چائے کے دو چمچ ہرا دھنیا کترا ہوا ـــــ ایک بڑا چمچ، کالی مرچ پسی ہوئی ـــــ چائے کے دو چمچ، نمک ـــــ حسبِ ذائقہ، گھی ـــــ حسبِ ضرورت۔

ترکیب

پیاز اور لہسن چھیل کر کتر لیں۔ مٹر کے دانے نکال لیں۔ ہری مرچیں اور ہرا دھنیا کتر لیں۔ ٹماٹر کے ٹکڑے کر لیں۔ گوشت کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر کے دھو لیں۔

پہلے پانی میں مٹر اُبالیں۔ مٹر نکال کر اب گوشت کے ٹکڑے اُبال کر اتار لیں۔ گھی میں لہسن پیاز براؤن کر کے اس میں چند منٹ گوشت بھونیں۔ پھر اُبلے ہوئے مٹر، ٹماٹر، ہرا دھنیا ہری مرچیں اور نمک ڈال کر ہلکی آنچ پر بھونیں۔ دیگچی کو ڈھانپ دیں۔ پانی خشک ہونے اور گلنے تک پکائیں۔ اس دوران کفگیر ایک دو بار چلا لیں۔ اب گرم مصالحہ چھڑک کر اُتار لیں۔ انڈوں میں تھوڑا سا نمک ڈال کر پھینٹیں اور فرائی پین میں تل کر مناسب ٹکڑے کر لیں۔ سالن کو کسی بڑے ڈونگے یا ڈش میں ڈال کر اُوپر تلے ہوئے انڈے کے ٹکڑے پھیلا دیں۔ کالی مرچ چھڑک کر پیش کریں۔



www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

قیمہ مٹر

اجزاء

قیمہ ــــ 500 گرام، مٹر کے دانے ــــ 250 گرام، پیاز ــــ 500 گرام، ٹماٹر ــــ 125 گرام، ادرک پسا ہوا ــــ 15 گرام، لہسن ــــ 10 جوئے ہلدی ــــ 2 گرام، زیرہ ــــ چائے کا آدھ چمچ، سوکھا دھنیا ــــ ایک چائے کا چمچ، گرم مصالحہ پسا ہوا ــــ ایک چائے کا چمچ، گھی ــــ 125 ملی لٹر، نمک اور سرخ مرچ پسی ہوئی ــــ حسب ذائقہ، ہرا دھنیا ــــ ذرا سا۔

ترکیب

ادرک اور لہسن پیس کر الگ الگ رکھ لیں۔ پیاز کے لچھے کاٹ لیں۔ ٹماٹروں کے بھی چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔ ہرا دھنیا کتر لیں۔

قیمہ دھو کر اس میں تھوڑا لہسن اور نمک ملا کر رکھ دیں۔ گھی کڑکڑا کے پیاز بادامی کر لیں۔ اس میں باقی لہسن اور تمام مصالحے ڈال کر پانی کا چھینٹا دے کر خوب بھون لیں۔ اب اس میں قیمہ اور دو پیالی پانی ڈال کر ہلکی آنچ پر پکائیں۔ قیمہ بھن جائے تو مٹر اور ٹماٹر ڈال کر پکائیں۔ ایک پیالی پانی اور ڈال دیں۔ مٹر گل جائیں تو بھون کر گرم مصالحہ اور ہرا دھنیا چھڑک کر اتار لیں۔

مٹر گوشت

اجزاء

مٹر کے دانے ــــ 500 گرام، گوشت ــــ ایک کلو، ٹماٹر ــــ 250 گرام،

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

گھی ــــ 200 ملی لٹر، پیاز ــــ 250 گرام، ادرک ــــ 15 گرام،
لہسن ــــ 10 جوئے، ہلدی ــــ 3 گرام، گرم مصالحہ پسا ہوا ــــ
چائے کے دو چمچ، ہرا دھنیا ــــ چوتھائی گٹھی، سوکھا دھنیا پسا ہوا ــــ
ایک چائے کا چمچ، نمک اور سرخ مرچ پسی ہوئی ــــ حسبِ ذائقہ۔

ترکیب

پتیلی میں کٹا ہوا ادرک، لہسن، پیاز، مصالحے، گوشت اور تھوڑا پانی ڈال کر آگ پر رکھ دیں پتیلی ڈھانپ دیں اور آنچ ہلکی کر دیں۔ پانچ منٹ بعد مٹر ڈال دیں۔ پانی سوکھنے لگے تو کٹا ہوئے ٹماٹر ڈال کر چمچ چلائیں۔ اب گھی ڈال کر اچھی طرح بھونیں۔ پھر مناسب مقدار میں پانی ڈال کر پکائیں۔ مرضی کے مطابق شوربا رکھ لیں۔ تیار ہو جائے تو گرم مصالحہ اور کٹا ہوا ہرا دھنیا چھڑک کر اتار لیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

سبز مرچ

مصالے دار سبز مرچ

اجزا

سبز مرچیں (موٹی موٹی) ——— 15 عدد، گھی ——— 125 ملی لٹر، پیاز ——— 250 گرام، چنے کابلی ——— 25 گرام، ہلدی پسی ہوئی ——— ایک گرام، ادرک ——— 15 گرام، ہرا دھنیا ——— چوتھائی گٹھی، نمک اور سرخ مرچ پسی ہوئی ——— حسبِ ذائقہ۔

ترکیب

چنے چند گھنٹے پیشتر بھگو دیں۔ پیاز، ادرک، ہرا دھنیا باریک کتر لیں۔ سبز مرچیں دھو لیں اور انہیں لمبائی کے رُخ اس طرح کاٹیں کہ اُوپر سے دونوں حصے جُڑے رہیں۔ تھوڑا گھی گرم کرکے اس میں ادرک، پیاز، ہرا دھنیا، ہلدی، نمک، سرخ مرچ اور چنے ڈال کر تل لیں۔ یہ مصالحہ مرچوں میں بھر لیں۔ اب پتیلی میں باقی گھی بھی ڈال کر گرم کریں۔ مصالحہ بھری مرچیں پتیلی میں احتیاط سے رکھ دیں اور ڈھانپ کر ہلکی آنچ پر آہستہ آہستہ پکنے دیں۔ اس دوران چند بار پانی کا چھینٹا دے لیں۔ مرچیں گل جائیں اور گھی چھوڑ دیں، تو استعمال کریں۔

تلی ہوئی ہری مرچیں

اجزا

ہری مرچیں ——— 150 گرام، خشخاش ——— کھانے کے دو چمچ، کھوپرا

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

پسا ہوا ـــــ 25 گرام ، سُوکھا دھنیا پسا ہُوا ـــــ ایک چائے کا چمچ ، زیرہ سفید ـــــ کھانے کا ایک چمچ ، لیموں ـــــ ایک عدد ، نمک ـــــ حسبِ ضرورت ، گھی ـــــ حسبِ ضرورت ۔

ترکیب

مرچیں دھوکر درمیان سے لمبائی کے رُخ چیرلیں ، لیکن اُوپر سے جُڑی رہیں خشخاش ، کھوپرا ، دھنیا ، زیرہ اور نمک باریک پیس کر مرچوں میں بھرلیں اور ہلکی آنچ پر مرچوں کو گھی میں تل لیں ۔ پھر مرچیں پلیٹ میں رکھ کر لیموں کا عرق چھڑک کر استعمال کریں ۔

(2)

اجزا

ہری مرچیں موٹی موٹی ـــــ 250 گرام ، سونف ـــــ 50 گرام ، دھنیا ثابت ـــــ 50 گرام ، گھی یا تیل ـــــ 100 ملی لٹر ، نمک ـــــ حسبِ ذائقہ

ترکیب

سونف اور دھنیا صاف کرلیں اور توے پر ہلکا سا بھُون لیں ۔ اب دونوں چیزیں سل پر باریک پیس کر نمک بھی ملالیں ۔ مرچیں دھوکر کچھ دیر دُھوپ میں رکھ دیں ۔ پانی خشک ہوجائے تو مرچوں کو لمبائی کے رُخ درمیان سے چیرلیں ، لیکن ڈنٹھل کی جانب سے مرچیں الگ نہ ہوں ۔

کڑاہی میں تیل یا گھی گرم کرکے اس میں مرچیں تلیں ۔ پھر اس میں پسا ہوا مصالحہ ڈال کر کچھ دیر اور تلیں اور ڈھانپ کر چھوڑ دیں ۔ کھانے کے وقت مرچوں پر لیموں کا عرق چھڑک دیں ۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

دہی کی سوکھی مرچیں

اجزا

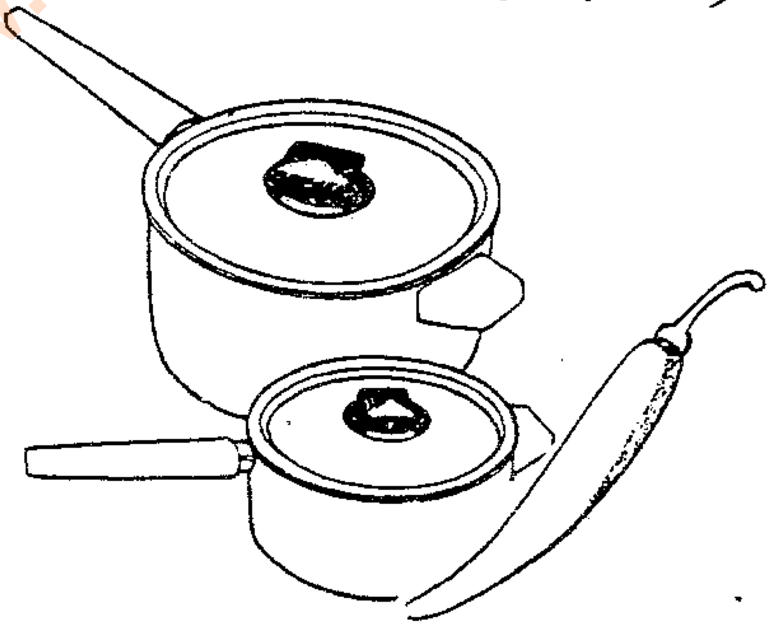
ہری مرچیں موٹی موٹی ——— 250 گرام، دہی ——— 125 ملی لٹر،
ادرک ——— ۱۵ گرام، لہسن ——— ۱۵ جوئے، نمک ——— حسب ضرورت

ترکیب

مرچیں دھو کر پانی خشک کریں اور لمبائی کے رُخ درمیان سے کاٹ لیں۔ مرچیں ڈنٹھل کے پاس سے جُڑی رہیں۔

ادرک اور لہسن چھیل کر پیس لیں۔ دہی میں ادرک، لہسن اور نمک ڈال کر پھینٹ لیں۔

مرچوں میں دہی ملا مصالحہ بھر دیں۔ مرچوں کو مرتبان میں رکھ کر باقی دہی ملا کر مصالحہ ڈال دیں۔ ایک دن بعد مرچوں کو اخبار یا کپڑے پر پھیلا کر دھوپ میں رکھ دیں۔ مرچیں دھوپ میں سوکھ جائیں تو کسی صاف خشک ڈبے یا بوتل میں رکھ لیں۔ جب استعمال کرنا ہو تو حسب ضرورت تیل میں تل لیں۔



www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

مُولی

مُولی کا سالن

اجزا

مُولی ـــــ 500 گرام، پیاز ـــــ 60 گرام، لہسن ـــــ 10 جوئے، دہی ـــــ 125 ملی لٹر، املی ـــــ 60 گرام، ادرک ـــــ 15 گرام گھی ـــــ 125 ملی لٹر، نمک اور مرچ ـــــ حسبِ ذائقہ۔

ترکیب

مُولیاں چھیل کر گول گول ٹکڑے کاٹ لیں۔ پیاز کے لچھے کاٹ لیں۔ ادرک پیس لیں۔ املی کو پانی میں ڈال کر گودا علیٰحدہ کر لیں۔ بیج اور ریشے پھینک دیں۔ گھی میں لہسن اور پیاز سرخ کر کے پیس لیں، دہی میں پیاز، لہسن، نمک، مرچ اور ادرک ڈال کر خوب پھینٹیں۔ اب اس دہی ملے مصالحے کو گھی میں پکائیں۔ تھوڑی دیر بعد اس میں مُولی اور ایک پیالی پانی ڈال کر پکنے دیں۔ مُولی گلنے پر املی کا پانی ڈال دیں۔ پانی خشک ہو جائے تو خوب بھونیں۔ سالن گھی چھوڑ دے تو اُتار لیں۔ شوربا رکھنا ہو تو املی کا پانی ڈالنے کے تھوڑی دیر بعد پکا کر اُتار لیں۔

مُولی پیاز کی بھجیا

اجزا

مُولی ـــــ 500 گرام، پیاز ـــــ 500 گرام، دہی ـــــ 250 ملی لٹر،

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

لہسن ــــ ۲۰ جوئے، املی ــــ 60 گرام، سبز مرچیں ــــ 15 گرام، ادرک ــــ 15 گرام، ہلدی ــــ 3 گرام، اجوائن پسی ہوئی ــــ چائے کا ایک چمچ، کالی مرچ پسی ہوئی اور دھنیا پسا ہوا ــــ ہر ایک چائے کا ایک چمچ، زیرہ ثابت ــــ ۴ گرام، گھی ــــ ۹۰ ملی لٹر، نمک اور سرخ مرچ پسی ہوئی حسب ضرورت۔

ترکیب

مُولی کھرچ کر کدوکش کر لیں۔ پیاز اور لہسن چھیل کر کاٹ لیں۔ دہی پھینٹ لیں۔ املی کو پانی میں بھگو دیں۔ پھر ہاتھ سے متھ کر بیج اور ریشے نکال دیں۔ املی کا یہ آدھا کپ پانی الگ رکھ لیں۔ گھی گرم کر کے اس میں پیاز، لہسن بادامی کر کے بھون لیں۔ گھی میں دہی، تمام مصالحے، مُولی اور اجوائن ڈال کر دھیمی آنچ پر پکائیں۔ پانی خشک ہونے لگے تو املی کا پانی ڈال دیں۔ پانی سُوکھ جائے تو بھون لیں۔ گھی چھوڑنے پر دم پر لگا کر دو تین منٹ بعد اُتار لیں۔

مُولی اور قیمہ

اجزا

مُولی ــــ 500 گرام، قیمہ ــــ 500 گرام، سونف ــــ 175 گرام، کلونجی ــــ 15 گرام، ہلدی ــــ 2 گرام، سرخ مرچ ثابت ــــ 5 عدد، کھٹائی ــــ 20 گرام، پیاز ــــ 125 گرام، لہسن ــــ ۲۰ جوئے، سُوکھا دھنیا ــــ 15 گرام، گھی ــــ 175 ملی لٹر، نمک ــــ حسب ذائقہ۔

ترکیب

مُولی چھیل کر کدوکش کر لیں اور سُوکھنے کے لیے دُھوپ میں رکھ دیں۔ پیاز باریک کتر لیں۔ مرچ، دھنیا اور ہلدی پیس لیں۔ گھی کی نصف مقدار گرم کر کے اس میں لہسن اور پیاز سرخ کر لیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

س میں قیمہ مع پسا ہوا مصالحہ ڈال کر بھونیں۔ اب دوسری پتیلی میں باقی گھی گرم کر کے اس میں مُولی
لیں اور اسے بھی قیمہ میں ملا دیں۔ اب کھٹائی، سولف ڈال کر مناسب مقدار میں پانی
بھی ڈال دیں اور ہلکی آنچ پر پکنے دیں۔ قیمہ مُولی گل جائے اور پانی خشک ہو جائے تو بھون
لیں اور کترا ہوا ہرا دھنیا چھڑک کر اُتار لیں۔

مُولی بھری روٹی

اجزاء

مولی ـــــ 500 گرام، گرم مصالحہ پسا ہوا ـــــ 2 چمچ، انار دانہ پسا ہوا ـــــ 60 گرام، نمک اور سرخ مرچ ـــــ حسب ذائقہ، پیاز ـــــ ایک عدد، گھی اور آٹا ـــــ حسب ضرورت، ثابت زیرہ ـــــ ایک چمچ۔

ترکیب

مُولی چھیل کر باریک کدوکش کر لیں۔ اُس میں گرم مصالحہ، نمک، مرچ، انار دانہ، زیرہ، کٹی ہوئی پیاز اور تھوڑا پانی ڈال کر اُبال لیں۔ مُولی گل جائے تو اُتار لیں۔ آٹے میں نمک ڈال کر گوندھ لیں۔ چند منٹ بعد ایک روٹی کے برابر آٹا لیں اور اس کے دو پیڑے بنا لیں۔ ایک پیڑے کو بیلن سے تھوڑا بیل کر ہٹا دیں۔ پھر دوسرا پیڑہ بیلیں۔ اس پر مُولی کا آمیزہ رکھ کر دوسری بیلی ہوئی روٹی رکھیں اور روٹی کو احتیاط سے آہستہ آہستہ بڑا کریں۔ توا سیدھا رکھ کر گرم کریں اور اس پر روٹی ڈال کر گھی لگائیں۔ پھر روٹی کو پلیٹ کر دوسری طرف بھی گھی لگائیں۔ روٹی کو ٹھہر ٹھہر کر ہلاتی رہیں۔ جب روٹی دونوں طرف سے پک کر سنہری رنگت اختیار کر لے تو اُتار لیں۔ مولی کی روٹیاں چٹنی یا اچار کے ساتھ بڑا لطف دیتی ہیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.urdukutabkhanapk.blogspot.com

مُولی کے کباب

اجزاء

مولی —— 750 گرام، بھنے ہوئے چنے —— 100 گرام، انڈہ —— 3 عدد، لہسن —— 10 جوئے، پیاز —— 2 عدد، ادرک —— 15 گرام، زیرہ پسا ہوا —— ایک چائے کا چمچ، ہری مرچیں —— 4 عدد، نمک اور سرخ مرچ —— حسب ذائقہ، گھی —— حسب ضرورت۔

ترکیب

مُولی چھیل کر کدوکش کر لیں۔ پیاز اور ہری مرچیں باریک کتر کر علیحدہ رکھ لیں۔ ادرک اور لہسن بھی چھیل کر کاٹ لیں۔ چنے پیس لیں۔ پتیلی میں مُولی، ادرک، لہسن اور نمک مرچ ڈال کر پکائیں۔ پانی خشک ہو جائے اور مُولی گل جائے تو اسے ساتھ اُبلے ہوئے مصالحوں سمیت پیس لیں —— اب اس آمیزے میں زیرہ، پیاز، ہری مرچ اور پسے ہوئے چنے ڈال کر یک جان کر لیں اور ٹکیاں بنا لیں۔ پیالے میں انڈے پھینٹ لیں۔ گھی گرم کر کے ٹکیوں کو انڈے میں ڈبو ڈبو کر تلیں اور دونوں طرف سے سرخ کر کے اُتار لیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com